षट्चक्र

सोऽहं

दर्शन व भेदन

ले. श्री. म. वैद्य

तुकाराम बुक डेपो, मुंबई ४०० ००४.

षट्चक्र-दर्शन व भेदन

लेखक

कै. डॉ. श्रीपाद महादेव वैद्य

एल्. एम्. ॲन्ड एस्.

मु. इस्लामपूर, जिल्हा सातारा

किंमत ६० रुपये

तुकाराम बुक डेपो

माधवबाग, मुंबई - ४०० ००४

प्रकाशक :
महेंद्र मधुकर कस्तुर
तुकाराम बुक डेपो
माधवबाग, मुंबई ४०० ००४.

नवीन आवृत्ती : जून २००९

अक्षरजुळणी :
अक्षय फोटोटाइपसेटर्स
१-चित्रकूट सोसायटी
डॉ. आंबेडकर मार्ग
ठाणे (पश्चिम) ४०० ६०१.

मुद्रक :
शिवानी प्रिंटर्स,
खाडीलकर मार्ग,
गिरगाव, मुंबई - ४०० ००४.

हट
राजयोगादि सर्व
ब्रह्मविद्वरिष्ठांचे चरणी
ही कमलसुमनांजली
अर्पण करीत आहे.

ग्रंथकर्ता

प्रस्तावना

परमेश्वर कृपेने या ग्रंथाचे लेखन पुरे होऊन हा प्रसिद्ध करण्याचा काल आला आहे. या ग्रंथाचे २ भाग करण्यांत आले आहेत. पहिल्या भागांत ८ प्रकरणें आहेत. हा भाग शास्त्रीय विषयाचे विवरणाचा आहे. त्यामध्ये योगशास्त्रामध्ये वर्णन केलेली षट्चक्रें कोणती आहेत त्याचे व शरीरशास्त्राचे तुलनात्मक सूक्ष्म विवरण आहे. हा अगदी नवीन संशोधनात्मक असा प्रयत्न आहे. दोन्ही शास्त्रांची वर्णने अगदी तंतोतंत कशी जुळतात हे विषय वाचल्यावर सहज ध्यानी येईल. वेदांत शास्त्रदृष्ट्या व मंत्रशास्त्र दृष्ट्या या षट्चक्रांची माहिती देण्यांत आली आहे.

या भागांतील शास्त्रीय विषयांचे संपूर्ण आकलन कदाचित् सर्वांना होणारे नाही. षट्चक्रांच्या दलाचे वर्णन शरीरशास्त्रानुरूप केले आहे. त्यांत इंग्रजी व शास्त्रीय शब्द बरेच असल्यामुळे सामान्य वाचकास ते दुर्बोध होतील. तो विषय त्यांनी सोडला तरी बाकीचा बहुतेक विषय नवीन ज्ञानप्राप्ति करून देणारा व जिज्ञासा तृप्त करणारा आहे. तो सर्वांस कळण्याजोगा आहे. तो वाचल्यावर एक गोष्ट सहज लक्षांत येईल की षट्चक्रांचे वर्णन काल्पनिक नसून ते शुद्ध पायावर पूर्वजांनी करून ठेवले आहे व ते अनुभवाने लिहिले आहे.

या ग्रंथाचा दुसरा भाग हा सर्व वाचकांकरितां आहे. तत्त्वज्ञानाचा विषय हा थोडा अवघड असणारच. पण कोणत्याही भूमिकेवर असणाऱ्या वाचकांना आकलन करितां

यावे अशा प्रकारे तो लिहिण्यांत आला आहे. बुद्धिप्रामाण्यास पटेल, अशा प्रकारे याची मांडणी केली आहे. यांत प्रतिपादिलेले विषय चिकित्सक बुद्धीचे कसोटीवर घासून घ्यावे, त्याचा अभ्यास करून अनुभव घेऊन पहावा. म्हणजे त्यांतील रहस्याचा व आनंदाचा स्वाद घेतां येईल.

दुसऱ्या भागांत ४ प्रकरणे आहेत पण यांत ग्रंथाची निम्मी पाने खर्ची पडली आहेत.

प्रकरण ९ मध्ये अजपाजपाची पूर्ण माहिती दिली असून त्याचे तात्त्विक विवेचन करण्यांत आले आहे. शास्त्रोक्त जप कसा असावा ही माहिती सुद्धां दिली आहे.

प्रकरण १० वे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. अजपाजपाचा अभ्यास कसा करावा याचे विस्तृत वर्णन असून त्या अभ्यासाने चक्रभेदन कसे होते हे सांगितले आहे. या प्रकरणांत कुंडलिनीबद्दल संपूर्ण माहिती दिली असून ती आत्मज्ञानावर प्रकाश पाडणारी आहे. हा विषय अगदी नवीन आहे. कुंडलिनीचे रहस्याचे सूक्ष्म धागे हळूहळू उकलून दाखविण्यांत आले आहेत. हिचे खरे स्वरूप काय आहे याचे विवेचन ज्ञानेश्वरीचे आधाराने केले आहे. अतींद्रिय ज्ञान कसे होते व साक्षात्काराचे मार्गांतील अनुभव कसकसे येतात याचे दिग्दर्शन करण्यांत आले आहे. त्याचा अनुभव घेऊन पहावा.

साक्षात्कार हा योगाचाच विषय नसून मनोलयाच्या कोणत्याही अभ्यासाने तो प्राप्त करून घेता येतो हे सहज दृष्टोत्पत्तीस येईल. हा अभ्यासाचा विषय असल्यामुळे सर्वांनी

अभ्यास करून पहावा म्हणजे यांतील रहस्य आपोआप कळू लागेल.

प्रकरण ११ मध्ये अष्ट महासिद्धि व उपसिद्धि यांचे वर्णन दिले आहे.

शेवटचे प्रकरण हा साक्षात्काराचे मार्गावरील शेवटचा टप्पा आहे. यांत एक महत्त्वाचा अभ्यास दिला आहे. अनुहतध्वनीची संपूर्ण माहिती दिली असून परब्रह्म स्वरूपाचे थोडक्यांत दिग्दर्शन केले आहे. साक्षात्काराचे अनुभवस्वरूपांत सद्गुरुची, चिदंबररूपाची पूजा करण्यांत येऊन ग्रंथ समाप्ति झाली आहे.

परमेश्वराने जसे जसे जेव्हां जेव्हां लिहून घेतले तसे तसे लेखन झाले आहे. यांत ग्रंथकर्त्याकडे कांही नाही. तोच कर्ता-करविता सर्व आहे ही पूर्ण जाणीव ठेवून त्याचेच ठिकाणी लीन होऊं.

विजया दशमी
शके १८५९

ग्रंथकर्ता

निवेदन

योगशास्त्रांतील सूक्ष्म प्रमेये अत्यंत सुलभ रितीने सोप्या भाषेत पटवून देणारा "षट्चक्र-दर्शन व भेदन" हा ग्रंथ छापून बरीच वर्षे झाल्यामुळे दुर्मिळ झाला होता. पुष्कळ लोकांकडून या ग्रंथाची मागणी असल्यामुळे डॉ. बाळकृष्ण श्रीपाद वैद्य यांच्या परवानगीने आम्ही ही दुसरी आवृत्ती प्रसिद्ध करीत आहो. उत्तम छपाई, ग्लेज कागद व किंमतही अल्प असल्यामुळे योगशास्त्र जिज्ञासु सूज्ञ ग्राहकवर्ग पूर्वीप्रमाणे याही आवृत्तीला आश्रय देऊन आम्हांस कृतार्थ करील अशी आशा आहे.

मिती-
माघ शु. १५ शके १८८३
ता. १९-२-१९६२

शिवराम नारायण कस्तुर
मॅनेजर, मे. तुकाराम बुक डेपो
माधवबाग, मुंबई ४

पाचवी आवृती

दुसऱ्या आवृत्तीप्रमाणेच कांही बदल न करता लवकरच आज पुनर्मुद्रणाचा सुयोग येत आहे तरी मार्मिक विद्वज्जनांनी या पुस्तकास उदार आश्रय द्यावा अशी नम्र विनंती आहे.

मिती-श्रावण कृष्ण ८ शके १८८९
गोकुळाष्टमी
२७-८-१९६७

शिवराम नारायण कस्तुर

अधारभूत ग्रंथांची यादी

१ उपनिषदें

२ वेदांगे

३ हटयोगप्रदीपिका

४ घेरंडसंहिता

५ योगतारावली (श्रीमत् शंकराचार्य)

६ ज्ञानेश्वरी

७ भागवत

८ दासबोध

९ रामसोहळा (मेरुस्वामी)

१० दत्तमहात्म्य (श्री प. प. वासुदेवानंद सरस्वती)

११ शरीरशास्त्र /Anatomy

१२ इंद्रियविज्ञानशास्त्र/ Physiology

अनुक्रमणिका

चित्रांची सूची

भाग पहिला

षट्चक्र-दर्शन व भेदन

प्रकरण १ ले

विषय प्रवेश

वंदेऽहं सच्चिदानंदम्। भावातीतं जगद्गुरुम्।।
नित्यं पूर्ण निराकारम्। निर्गुणं स्वात्मसंस्थितम्।।
परात्परतरं ध्यायेत्। नित्यमानंदकारकम्।।
हृदयाकाशमध्यस्थम्। शुद्धस्फटिकसन्निभम्।।

पंच कर्मेंद्रिये, पंच ज्ञानेंद्रिये व मनबुद्ध्यादिक इत्यादिकांचा नियंता व प्रेरक आणि ज्याचे वास्तव्य मूलाधार चकावर मानले आहे अशा आत्मरूप बुद्धिदात्यास नमन असो! त्याचप्रमाणे हंसावर आरूढ होणारी प्रणवरूपिणी वागूदेवता तिलाही वंदन असो!

निर्गुण, निराकार, परेच्या पलीकडील, सच्चिदानंदरूप अशा सहस्रदलकमलामध्ये स्थित असलेल्या प्रकाशरूप व परब्रह्मस्वरूपी सद्गुरुपदाचे ठिकाणी एकात्मभावाने लीन असो!

अध्यात्मविद्येच्या मार्गावर असणाऱ्यांना, वेदांतशास्त्रांत पारंगतता मिळविणाऱ्यांना व आत्मस्वरूपाचा साक्षात्कार प्राप्त करून घेणाऱ्या अभ्यासी पुरुषांना षट्चक्रभेदन ह्या अत्यंत

कठीण विषयाकडे वळावे लागते. मूलाधारादि षट्‌चक्रांचे वर्णन योगशास्त्रांत व वेदांतशास्त्रांत केले आहे, ते काल्पनिक असावे अशी शंका येते; नाभिकमल, हृत्कमल वगैरे कमले कमलाकार आहेत व त्यास दले म्हणजे पाकळ्या आहेत अशी नुसती भावना करावयाची की काय? अशीही शंका येते; प्राण एक एक चक्रावरून वर जात जात शेवटी मस्तकांत जातो तो वायुरूपांत का शक्तिरूपांत जातो अशीही शंका येते; अशा अनेक शंका येणे साहजिक आहे. तरी या षट्‌चक्रांचे ज्ञान व रहस्य कळावे म्हणून हा अल्पसा प्रयत्न या पुस्तकरूपाने आम्ही करीत आहो. 'प्रणवोपासना' या ग्रंथामध्ये या चक्रांचा ओघरता उल्लेख आम्ही केला आहे. तिकडे लक्ष वेधून त्या ग्रंथाचे प्रस्तावनेत प्रसिद्ध वेदांती प्रो. रा. द. रानडे यांनी "या विषयाचे जास्त विस्तृत विवेचन अन्यत्र करावे" असे सूचित केले आहे. इस्लामपूर येथे 'ब्राह्मण' मासिक निघत असे. त्यामध्ये 'अजपाजप' या शीर्षकाखाली आम्ही या विषयावर कांही लेख लिहिले आहेत. ते मासिक कालचक्रामध्ये सापडल्यामुळे मध्यंतरी वर्ष दीड वर्ष बंद होते. त्यामुळे हे सर्व लेख ओळीने व एकत्रित फारच थोड्यांना वाचावयास सापडले असतील. पुढे हेही मासिक बंद झाले. 'साधुसंतांचा देवयानपंथ' या ग्रंथामध्येही आम्ही या विषयाचा थोडक्यांत उल्लेख केला आहे. अहमदनगरचे श्रीज्ञानेश्वरदर्शन मंडळाने प्रसिद्ध केलेल्या 'श्रीज्ञानेश्वरदर्शन' या महत्त्वाचे ग्रंथांत आम्ही "श्रीज्ञानेश्वर महाराजांच्या अतिमानुषत्वाचे रहस्य" या लेखांत या विषयाचे थोडे जास्त दिग्दर्शन केले आहे. असो.

हा विषय समजावून घेण्याची जिज्ञासा पुष्कळांना लागली आहे. अभ्यासाचे मार्गात अमणाऱ्या कित्येकांनी तर ह्या विषयावर स्वतंत्र ग्रंथ इंग्रजी व मराठीमध्ये लवकरच प्रसिद्ध करावा असा आग्रह बरेच दिवस धरला आहे. पण 'श्रीदत्त महाराज यांचे चरित्र' प्रसिद्ध झाल्यावाचून ह्या ग्रंथास हात घालणे शक्य नसल्यामुळे ह्या ग्रंथास उशीर होत आहे. तूर्त हा ग्रंथ मराठीत वाचकांच्या पुढे ठेवीत आहो. याचे समग्र वाचनाने आपली शास्त्रे किती परिणत अवस्थेत पोचली आहेत याची पूर्णपणे जाणीव होईल.

अध्यात्मविद्येचे जिज्ञासू व अभ्यासी असे आमचे व्यवसाय बंधू - मग ते पाश्चात्य वैद्यकशास्त्रांत पारंगत असोत अगर आयुर्वेदांत निष्णांत असोत - त्यांनी हा ग्रंथ सूक्ष्म दृष्टीने वाचावा व कांही सूचना करावयाच्या असल्यास त्या जरूर कराव्या अशी विनंति आहे. त्यांच्या योग्य सूचनांचा उपयोग पुढील आवृत्तीचे वेळी केला जाईल.

आंग्लभाषा न जाणणाऱ्यांना आणि वेदांत विषयाचा फारसा अभ्यास ज्यांनी केला नाही, अशांना या ग्रंथाचा आस्वाद घेता येईल अशा पद्धतीने हा ग्रंथ लिहिला आहे. हा शास्त्रीय विषय असल्यामुळे ग्रंथ लक्षपूर्वक वाचावा म्हणजे कोणाच्याही त्यांतील विषय सहज ध्यानी येईल.

योगशास्त्र, वेदांत व मंत्रशास्त्र; आर्य व आंग्ल वैद्यकशास्त्र, तसेच साधुसंतांचा अनुभव, या सर्वांचा विचार या ग्रंथात केला आहे असे दृष्टोत्पत्तीस येईल. षट्चक्रांचे वर्णन देतांनाच

अध्यात्मदृष्ट्या त्याचे किती व कसे महत्त्व आहे याचे दिग्दर्शन केले आहे. शेवटी चक्रभेदन करण्याचे मार्गही दिले आहेत. त्यांचे अवलंबन केल्यास साक्षात्काराचे क्रमवार अनुभव येऊ लागतील व शेवटी परब्रह्म-स्वरूपाचा साक्षात्कार करून घेतां येईल!

ज्ञानचक्रे

या देहाचीं सर्व इंद्रिये, त्यांच्या देवता व अधिष्ठान यांसह तयार झाल्यावर जीवचैतन्यरूपी प्राण मस्तकाची टाळू फोडून आंत प्रवेश करतो व नंतर तो खाली जात सर्व शरीरांतील अणुपरमाणू व्यापून टाकतो असे ऐतरेय उपनिषदांत सांगितले आहे.

स एतमेव सीमानं विदार्यैतया द्वारा प्रापद्यत।
सैषा विदृतिर्नामं। द्वास्तदेतन्नान्दनम्।।

- ऐतरेयोपनिषद् १-३-१२

अर्थ - म्हणून त्या चैतन्यरूपाने या मस्तकाची सीमा विदारण करून त्या द्वाराने आंत प्रवेश केला. हे द्वार विदारण केले म्हणून ते विदृति या नांवाने प्रसिद्ध आहे. या द्वाराने जाणारा परब्रह्माचे ठिकाणी आनंद पावतो म्हणून हे द्वार नंदन होय!

मुलाची टाळू पुढे बंद होते. प्राणाची गति वरून खाली या मार्गाने झाली त्याच मार्गाने खालून प्राणशक्ति एकवटून ती पुनः वर सरळ आलेल्या मार्गाने नेण्याचे जो जाणतो त्यासच परब्रह्मस्वरूपाचा साक्षात्कार होतो. तोच अखंड आनंदाचा उपभोग घेतो! या पंथावर सहा चक्रें आहेत. ती कमलाकार आहेत. म्हणून त्यास 'कमलें' असेही म्हणतात. प्राणाची गति

खालून वर एक एक चक्रावर होत जाते. त्या चक्रांची नांवे व स्थाने खाली लिहिल्याप्रमाणे आहेत.

१ ले मूलाधार :- हे शिवणीचे ठिकाणी आहे.

२ रे स्वाधिष्ठान :- हे कटिप्रदेशाचे पुढचे भागांत आहे.

३ रे मणिपूर :- हे नाभीचे, बेंबीचे ठिकाणी आहे. यास नाभिकमल असेही म्हणातात.

४ थे अनाहत :- हे हृदयाचे ठिकाणी आहे. यास हृत्कमल असेही म्हणातात.

५ वे विशुद्ध :- हे कंठांत मानेचे ठिकाणी आहे.

६ वे आज्ञा :- हे भ्रूमध्याचे ठिकाणी दोन भुवयांचे मध्यभागी आहे. हे दोन पाकळ्यांचे आहे. म्हणून यास द्विदलकमल असेही म्हणतात.

ज्ञानचक्रांचे वर्णन करण्यापूर्वी कांही शास्त्रीय विषयाची माहिती असणे जरूर आहे म्हणून तिचा थोडक्यात उपक्रम करण्यांत येत आहे. शास्त्रीय विषय थोडा कठीण असणारच. तरीपण तो सर्वांस कळावा म्हणून त्याचे वर्णन होता होईतो सोप्या व सुलभ शब्दांत दिले आहे. वैद्यक शास्त्रांतही ह्या चक्रांना आधार कसा आहे हे कळून येण्याकरितां तुलनात्मक विवेचन करणे जरूर असल्यामुळे लक्षपूर्वक विषय वाचावा म्हणजे तो सहज ध्यानी येईल व त्यांतील रहस्य कळेल.

आपल्या शरीरांतील चलनवलनादि सर्व व्यापार कशाच्यायोगे चालतात याचा विचार केला तर भौतिकशास्त्रदृष्ट्या असे आढळून येईल की, हे सर्व व्यापार मुख्यत: मेंदूचे शक्तीवर व

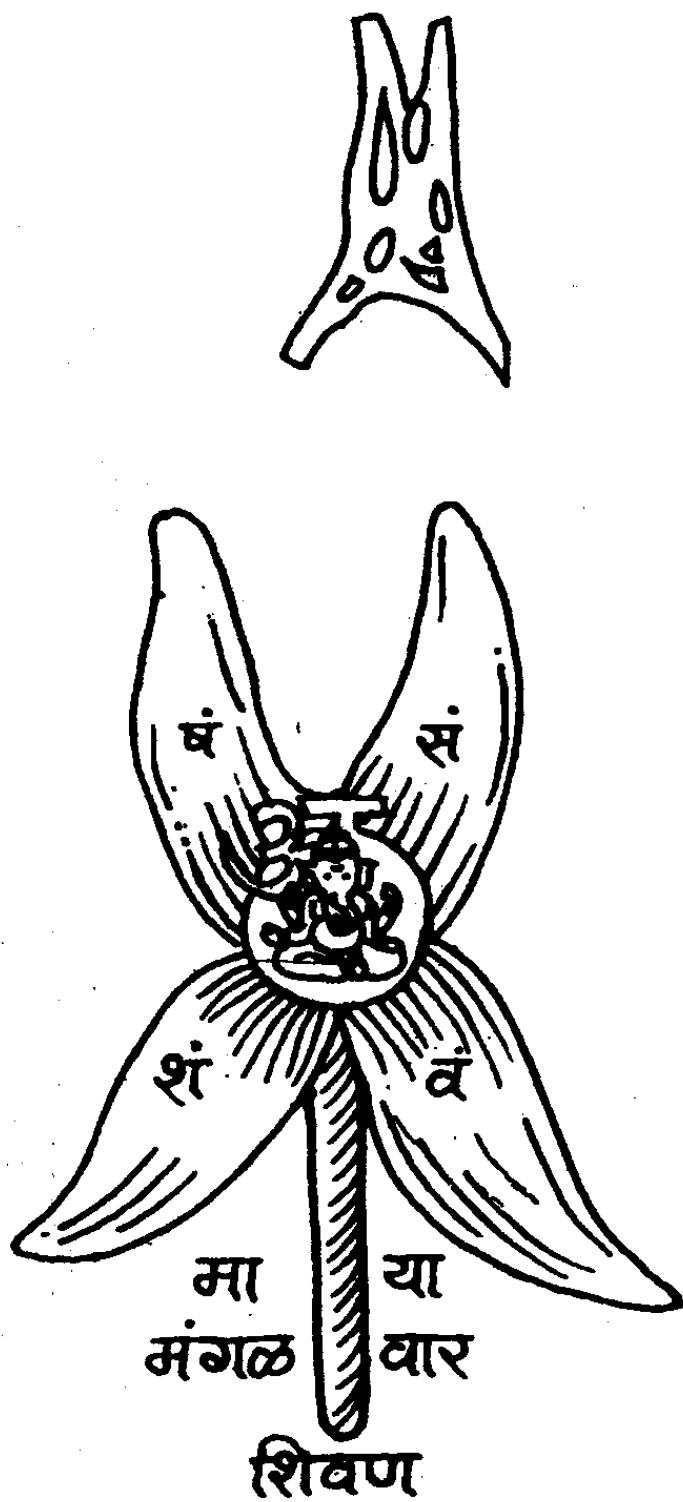
ज्ञानतंतूंवर अवलंबून आहेत. याचे मुख्य स्थान मेंदू व पाठीच्या कण्याच्या पोकळींत असलेले ज्ञानतंतूंचे रज्जू हे होय. मेंदूमधून डोळे, नाक, कान आदिकरून पंच ज्ञानेंद्रिये व तसेच हात, पाय, उपस्थ आदिकरून पंच कर्मेंद्रियांस ज्ञानतंतू गेलेले आहेत. त्यायोगे पहाणे, हुंगणे, ऐकणे इत्यादि क्रिया चालतात. एवढेच नव्हे तर कामक्रोधादि मनोविकार, स्मरणशक्ति, आणीक वगैरे बुद्धीचे व्यापार, हे सर्व मेंदूचे शक्तीवर अवलंबून आहेत. मेंदूचे ठिकाणी आपले मन व इच्छाशक्ति वास्तव्य करते असे शास्त्र सांगते. पण अशी एक मजा आहे की, देहाचे सर्व व्यापार आपल्या इच्छाशक्तीवरही अवलंबून नाहीत. कित्येक ज्ञानतंतूंवर आपली इच्छाशक्ति चालते तर कित्येकांवर आपला ताबा मुळीच चालत नाही. देहाच्या चलनवलनादि क्रियांवर आपला ताबा चालतो, म्हणजे हात, पाय, तोंड वगैरे अवयव आपणास हवे तेव्हां व हवे तसे हलवितां येतात व हवे तेव्हां बंद ठेवतां येतात. उलटपक्षी हृदय, यकृत, मूत्र-पिंड, आतडी, इत्यादि अंतरिंद्रियांवर आपला ताबा मुळीच चालत नाही असे कळून येईल. त्यांचे व्यापार आपणास क्षणभरही बंद करतां येत नाहीत किंवा सुरूही करतां येत नाहीत. या दोहोंपेक्षा तिसरी एक तऱ्हा आहे. फुप्फुसासारखे कांही असे अवयव आहेत की, त्यांजवर आपल्या इच्छाशक्तीचा अर्धवट ताबा आपणास चालविता येतो. उदाहरणार्थ, आपण मनांत आणले तर श्वास आपणास काही काल दाबून धरता येतो. आपल्या इच्छाशक्तीचा ताबा चालविणारे बहुतेक ज्ञानतंतू, पाठीचे कण्यांतून जो एकत्रित

ज्ञानतंतूंचा जुडगा मेंदूचे शेवटास गेला आहे (यासच पृष्ठवंशरज्जु म्हणतात) त्यांतूनच बाहेर पडले आहेत. यासच Voulntary Nerve Fibers (व्हॉलेंटरी नर्व्ह फायबर्स) असे म्हणतात. आपला ताबा मुळीच न जुमानणारे तंतू बहुतेक मेंदूपासून निघाले आहेत व त्यांची अतिव्याप्ति आहे. त्यास Invoulantary (इनूव्हॉलेन्टरी) असे म्हणतात. अर्धवट ताबा चालविणारास Semi Involuntary Nerve Fibers (सेमी इनूव्हॉलेंटरी नर्व्ह फायबर्स) असे म्हणतात. यांचे महत्त्व फार आहे, योगशास्त्रांत प्राणायामाचे महत्त्व ही गोष्ट लक्षांत घेऊनच सांगितले आहे. प्राणाचे येणेजाणे ही क्रिया फुप्फुसावर अवलंबून आहे. तेव्हां त्यावर प्रथम ताबा मिळवितां आला म्हणजे मग सर्व इंद्रियांवर व जीवनशक्तीवर ताबा हळूहळू मिळवितां येतो! अर्धवट इच्छाशक्तीचे ताब्यांत असणारावर प्रथम संपूर्ण ताबा मिळवितां आला म्हणजे हळूहळू इच्छाशक्तीचे ताब्यांत न रहाणाऱ्यावरही ताबा मिळवितां येतो हे सहज ध्यानी येईल.

ह्या ज्ञानतंतूंचे व्यवस्थेशिवाय आपल्या शरीरामध्ये आणखी एक निराळीच व्यवस्था - System (सिस्टिम) आहे. तिला Sympathatic (सिंपथॅटिक) or Autonomus System असे म्हणतात. या अवस्थेतील ज्ञानतंतूंचे कार्य व महत्त्व याची बरोबर कल्पना अद्याप भौतिक वैद्यकशास्त्रज्ञांस समजून आलेली नाही. या व्यवस्थेतील ज्ञानतंतूंवर आपला मुळीच ताबा चालत नाही. ह्यांतील ज्ञानतंतू, हृदय, यकृत, मूत्रपिंड, फुप्फुस, जठर बस्ती, प्रजोत्पादक इंद्रिये, रक्तवाहिन्या वगैरेसारख्या अत्यंत महत्त्वाच्या

अवयवांस व भागांस गेलेले आहेत. हे जर नसते तर त्यांच्या क्रिया कमी जास्ती झाल्या असत्या अगर बंद पडल्या असत्या. ही गोष्ट शास्त्रीय प्रयोगावरूनही आतां सिद्ध झाली आहे. यांच्या योगाने सर्वांस जीवन मिळते असे म्हणण्यास हरकत नाही. इतके ह्यांचे महत्त्व आहे. ही व्यवस्था म्हणजे काही ज्ञानतंतूंच्या ग्रंथी Ganglia (गँगलिया) व त्यांची जाळी Plexuses (प्लेक्ससेस) ही होत. ह्या ज्ञानतंतूंच्या ग्रंथी व त्यांची जाळी पाठीच्या कण्याच्या पुढच्या बाजूस म्हणजे पोटाच्या आतील अंगास माकडहाडापासून तो थेट मानेपर्यंत पसरलेली आहेत. ही ठरावीक म्हणजे सहाच आहेत. ती विशिष्ट जागी व विशिष्ट अंतरावरच आहेत. त्यामध्ये ठरावीक बारीक गाठी आहेत व त्यापासून सूक्ष्म ज्ञानतंतू शरीरांतील सर्व महत्त्वाचे अवयवांस तसेच कांही मेंदूतही गेले आहेत. वैद्यकशास्त्र व योगशास्त्र यांचे दृष्टीने विचार केला म्हणजे असे दिसून येईल की, या जाळ्यांत Plexuses (प्लेक्ससेस्‌ना) षट्चक्र म्हणण्यास हरकत नाही. कारण त्यांची स्थाने, त्यांतील दलांची संख्या व वर्णन आणि त्या प्रत्येक ज्ञानचक्राचा ताबा कोठे कोठे चालतो. (Sphere of action) वगैरे वर्णन दोन्ही शास्त्रांच्या तुलनात्मक दृष्टीने तंतोतंत जुळते. यावरून भौतिकशास्त्रज्ञांना व चिकित्सक बुद्धिवाद्यांना कळून येईल की, आमचे योगशास्त्र व अध्यात्मशास्त्र हे कल्पनागम्य शास्त्र नसून ते भक्कम आधाराचे पायावर उभारलेले आहे.

* * *

Pelvic Plexus
१ मूलाधार-चक्र दलें ४
षं
सं
शं
वं
मा
या
मंगळ
वार
शिवण

प्रकरण २ रे

मूलाधार-चक्र - Pelvic Plexus

यत्परं ब्रह्म सर्वात्मा विश्वस्यायतनं महत्।
सूक्ष्मात्सूक्ष्मतरं नित्यं सत्यमेव त्वमेव तत्॥

- कैवल्योपनिषद्

षट्चक्रं षोडशाधारं त्रिलक्ष्यं व्योमपंचकम्।
स्वदेहे यो न जानाति तस्य सिद्धिः कथं भवेत्॥

- योगचूडामण्युपनिषद्

ज्ञानचक्रांपैकी पहिले मूलाधार चक्र होय. षट्चक्रांना मूल आधारभूत हे असल्यामुळे ह्यास आधारचक्र असे म्हटलें आहे. या मूलधारचक्रावर बाकीची चक्रे आहेत. हें सर्वांचे खाली आहे. ब्रह्मांडामधील भूपृष्ठावरील वायु प्रथम ह्या चक्रामध्ये शिरून नंतर वर चक्र-भेदन करीत जाऊन हृदयाकाशामध्ये व नंतर चित्गगनामध्ये संचार करतो; म्हणून ह्यास मूलाधार असे म्हणतात. सर्व शरीरास व प्राणास आधारभूत अशा शक्तीचे वास्तव्य या ठिकाणी आहे; अशा अनेक कारणसमुच्चयामुळे यास मूलाधार हे सार्थ नामाभिधान प्राप्त झाले आहे.

शारीरिक रचनेकडे पाहिले तर आपणास दिसून येईल की, हा हाडा-मांसाचा व रक्त-मल-मूत्र इत्यादिकांनी युक्त असा देह कुत्र्यामांजरांनी व इतर हिंस्र पशुपक्ष्यांनी लचके तोडून खाऊन टाकू नये म्हणून, ईश्वराने ह्यावर सुंदर अशा चर्मरूप वेष्टनाची

योजना केली आहे! पातळ कातड्याची एक देहाच्या आकाराची पिशवी तयार करण्यांत येऊन त्यांत सर्व अवयव योग्य ठिकाणी व्यवस्थितपणे भरण्यांत आले. नंतर पिशवीचे तोंड ज्याप्रमाणे शेवटी शिवून टाकतात त्याप्रमाणे मोठ्या चतुराईने ह्या देह-चर्माच्या पिशवीचे तोंड बाहेरून न दिसेल अशा गुह्यभागी शिवून टाकले गेले आहे! ह्या भागास शिवण असे म्हणतात. ही शिवण गुदद्वार व उपस्थ इंद्रिय यांचे मध्यावर आहे. ही शरीराचे मध्यभागी आहे. लक्षपूर्वक पाहिल्यास असे दिसून येईल की, ही शिवण कडा नीट दुमडून उत्तम प्रकारे घट्ट घातली आहे. इतकी की, ती एका रेघेप्रमाणे दिसते. शरीरांत शिवण जी म्हणतात ती ही होय. आसन घालून ताठ बसले म्हणजे ही शरीराचे मध्य रेषेवर व खालचे बिंदूवर येते. ह्या शिवणीचे ठिकाणी मूलाधार चक्र आहे असे मानतात. हटयोगामध्ये व हटयोगासंबधी जी योगचूडामणि, योगशिखा वगैरे उपनिषदे आहेत त्यांमध्येही 'गुद व मेढ म्हणजे शिस्न ह्यामध्ये मूलाधार चक्र आहे' असे वर्णन आहे. हे महत्त्वाचे चक्र असल्यामुळे ह्यावर ताबा चालवितां आला म्हणजे सर्व शक्तीचा उगम ताब्यांत येईल. म्हणून योगमार्गांतील नानाविध आसनांपैकी मूलाधार चक्रावर ताबा मिळवितां येणारे मूळ जे सिद्धासन, त्यावर योग्याने अधिष्ठित व्हावे असे सांगितले आहे. सिद्धासनाचा विचार येथे कर्तव्य नाही पण थोडक्यांत पाहिल्यास सिद्धासनाचे योगे या शिवणीवरच दाब बसतो तसे दृष्टोत्पत्तीस येईल.

स्थान - Position

मूलाधार हे चक्र शिवणीचे ठिकाणी आहे असे सांगितले याचा अर्थ शिवणीचे कातड्याचे बाहेरचे अगर आंतील अंगास ते आहे असा न धरतां, शाखाचन्द्रन्यायाने शिवण हे उपलक्षण धरून त्याचे अनुरोधाने कटिप्रदेशांत वास्तव्य करीत असलेल्या ज्ञानचक्राचे लक्ष्य धरले पाहिजे. शुद्ध पक्षांतील द्वितीया अगर तृतीया या दिवशी चंद्राची कोर सूक्ष्म असते. ती कित्येकांना दिसत नाही. ती दाखवायची असली म्हणजे जाणता माणूस प्रथम एखाद्या झाडाच्या फांदीजवळ चंद्र येईल अशा बेताने. ज्यास चंद्रदर्शन करावयाचे आहे, अशा माणसास घेऊन उभा रहातो. प्रथम चंद्र दाखवण्यापूर्वी त्यास झाडाची शाखा दाखवितो. नंतर त्या शाखेच्या अनुरोधाने दूरवर आकाशांत पहाण्यास सांगतो. शाखेच्या अनुरोधाने दूरवर पाहिले म्हणजे पहाणारास चंद्रदर्शन होते. ह्यास शाखाचंद्रन्याय असे म्हणतात. ह्यास अनुसरून मूलाधार चक्र हे गुद व मेढ यामध्ये आहे. शिवणीचे ठिकाणी आहे, इत्यादि वर्णनांत शिवण ही शाखेचे ठिकाणी घ्यावी व तदनुरोधाने दृष्टांतांतील लक्ष्य चंद्राचे ठिकाणी कल्पिलेल्या आंतील आधारचक्रावर लक्ष्य ठेवावे. म्हणजे ह्या चक्राचे ज्ञान होईल. हा विस्तृत दृष्टांत येथे देण्याचे कारण असे की, पुढेही स्वाधिष्ठान, नाभिकमल वगैरे चक्रांचे वर्णन येईल. त्याठिकाणी 'लिंगाचे ठिकाणी अगर नाभीचे ठिकाणी ही चक्रे आहेत' असे म्हटले म्हणजे, त्या त्या बाह्यप्रदेशी ती चक्रे आहेत असा अर्थ न घेता

शाखाचन्द्रन्यायाने पोटांत कण्याचे पुढील भागी असणाऱ्या ठिकाणीच ती आहेत, असा अर्थ घ्यावयास पाहिजे. ह्या गर्भितार्थाकडे लक्ष न दिल्यामुळे म्हणा अगर हा अर्थ न कळल्यामुळे म्हणा किंवा जाणून बुजून म्हणा, कित्येक अनभिज्ञ लोक या मार्गाची हेटाळणी करितात. अगर चक्रांचे वर्णन काल्पनिक आहे, काव्यमय आहे असे मानतात. पण ही विचारसरणी भ्रमाची व चुकीची आहे. विषयावर श्रद्धा ठेवून विषयामध्ये खोल शिरून त्यांतील मर्म जाणण्याकडे बुद्धि खर्च केली म्हणजे सर्व गोष्टींचा उलगडा आपोआप होतो.

ही चक्रे काल्पनिक नसून त्यांचे प्रत्यक्ष ज्ञान होते असे पूर्वाचार्यांनी व अनुभवी सत्पुरुषांनी लिहून ठेविले आहे. हे प्रमाण सत्य आहे. हे पुढील तुलनात्मक शरीरशास्त्राचे आधाराने तसेच बुद्धिप्रामाण्यास पटेल अशा तऱ्हेने केलेल्या विवेचनावरून कळून येईल. एकाग्र आणि सूक्ष्म अशा बुद्धीच्या योगाने सूक्ष्मदृष्टि मनुष्यांना त्याचे ज्ञान होते!

दृश्यते त्वग्र्‍यया बुद्ध्या सूक्ष्मया सूक्ष्मदर्शिभिः

- कठोपनिषद् १:३:१२

शरीराचा कटिप्रदेश म्हणून जो भाग आहे त्यास कटीर असे म्हणतात. अगदी सोप्या भाषेत सांगावयाचे म्हणजे मागे माकडहाड व पुढे शिवण यांचे मध्ये असणारा ओटीपोटाचा हा भाग होय. ह्या भागास ज्यास त्रिक म्हणजे माकडहाड - Secrum (सेक्रम) - असे म्हणतात, त्याचे पुढचे बाजूस हे चक्र आहे. त्रिक असे नामाभिधान देण्याचे कारण की, हे हाड

त्रिकोणाकृति आहे. त्याचा कोन खाली आहे. म्हणजे हे वर रुंद व खाली कोनाकृति आहे. ह्या चक्रास सिंपथॅटिक नर्व्हस प्लेक्सेसपैकी Plevic Plexus (पेलव्हिक प्लेक्सस्) म्हणण्यास हरकत नाही कारण त्याच्याशी याचे वर्णन बरोबर जुळते. हे पुरुषामध्ये गुदाचे बाजूस व स्त्रियांमध्ये गुदयोनीचे बाजूस असते. यापासून कटीर प्रदेशांतील (Levic Region) सर्व अवयवांना ज्ञानतंतू गेलेले आहेत. त्यामुळे गुद्, बस्ती, धातुस्थान, योनी, गर्भाशय वगैरे सर्व अवयवांच्या क्रिया यांवर अवलंबून आहेत. ह्या चक्राची चार प्लेक्सेस आहेत. ह्या चार भागास चार दले म्हणण्यास हरकत नाही. शरीरशास्त्रदृष्ट्या त्या चतुर्दलांकित चक्राच्या वर्णनाकडे वळू.

दले - Plexuses

(१) Inferior Hemorrhoidal (इन्फिरिअर हेमरॉइडल) :- हे मूलाधारचक्राचे मागील बाजूचे (Back Part) दल आहे. यापासून गुदाकडे (Rectum) ज्ञानतंतू गेले आहेत. गुदासंबंधी सर्व क्रिया म्हणजे मलोत्सर्ग वगैरे सर्व क्रियांवर याचा ताबा चालतो.

(२) Vesical (व्हेसिकल) :- हे पुढच्या बाजूचे दल आहे. ह्यापासून बस्तीचे (मूत्राशयाचे - Bladder) सर्व भागास, तसेच धातुस्थान (Vesuculae Seminalis and Vas Deferanes) यास ज्ञानतंतू गेलेले आहेत. तेव्हां ह्या अवयवांच्या क्रिया या दलाच्या ताब्यात आहेत असे म्हणण्यास हरकत नाही.

(३) Prostratic (प्रोस्ट्रेटिक):- हे खालचे बाजूचे (Lower Part) दल होय. मूत्राशयाचे तोंडापुढे एक मोठी ग्रंथी आहे. तिला आर्य वैद्यकांत अष्ठीला असे म्हणतात. आंग्ल वैद्यकशास्त्रात Prostrate (प्रोस्ट्रेट) असे म्हणतात. ह्या अवयवास तसेच धातुकोश व जननेंद्रियाचे उत्थापन क्रियेच्या स्नायूकडे यापासून ज्ञानतंतू जातात. म्हणजे या सर्व क्रिया या दलाचे शुद्धतेवर अवलंबून आहेत असे समजावे. यावरून विषयोपभोगाचे इंद्रियावर ताबा मिळविण्याकरितां या दलावर ताबा मिळविणे जरूर आहे असे दिसून येईल स्त्रियांमध्ये योनीकडे या दलापासून ज्ञानतंतू गेलेले आहेत. यास Vaginal Plexus असे स्वतंत्र नांव आहे.

(४) Uterine (युटराइन) :- हे वरच्या बाजूचे दल आहे. ह्यापासून स्त्रियांमध्ये गर्भाशय Uterus (युटरस) गर्भाशयाचे मुख Cervix (सरव्हिक्स) व Fallopaian Tubes (फॅलोपिअन् ट्यूब्ज्) यांजकडे व पुरुषांमध्ये धातुकोशाकडे ज्ञानतंतू गेलेले आहेत.

उपरिनिर्दिष्ट मूलाधार चक्राचे शरीरशास्त्रदृष्टचा वर्णन शरीरशास्त्रावरील पुस्तकांमध्ये (Anatomy) सविस्तर पाहावयास सापडेल. पेलव्हिक प्लेक्सचे चार भाग कल्पिलेले आहेत. तीच दले होत. आतां योगशास्त्रदृष्ट्या ह्या मूलाधार चक्राचे वर्णन खाली करीत आहो, ते लक्षपूर्वक वाचल्यास वरील वर्णनाशी किती जुळते हे सहज ध्यानी येईल. ह्याशिवाय वेदांत, मंत्रशास्त्र व अनुभव या दृष्टीनेही पुढचे विवेचन लक्षांत घ्यावे; अस्तु.

योगशिखोपनिषदामध्ये मूलाधार चक्राचे वर्णन आहे ते असेः-

गुदमेढ्रान्तरालस्थं मूलाधारं त्रिकोणकम्।
शिवस्य जीवरूपस्य स्थानं तद्धि प्रचक्षते।
यत्र कुण्डलिनी नाम परा शक्तिः प्रतिष्ठिता।।
यस्मादुत्पद्यते वायुर्यस्माद्वन्हिः प्रवर्तते।
यस्मादुत्पद्यते बिन्दुर्यस्मान्नादः प्रवर्तते।
यस्मादुत्पद्यते हंसो यस्मादुत्पद्यते मनः।
तदेतत्कामपाख्यं पीठं कामफलप्रदम्।।

- योगशिखोपनिषद् १-१६८:१७१

मूलाधार हे पहिले चक्र आहे. "आधारं प्रथमं चक्रं." यास चतुर्दले आहेत. "चतुर्दलं स्यात् आधारं" असे आधार नांवाचे चक्र गुदस्थानी आहे. "आधाराख्ये गुदस्थाने पङ्कजं यत् चतुर्दलम्" वगैरे स्पष्ट वर्णन योगचूडामणि व ध्यानबिंदु या उपनिषदांत केलेले आहे. या चार दलांमध्ये व, श, ष, स, हे चार वर्ण आहेत. ही अक्षरेसुद्धा ओळीने बसतात. ह्यास बीजे मानिली आहेत. ही फार भारी बीजे आहेत. कारण ही अगदी मूलाधार चक्राचे ठिकाणी आहेत. बीज म्हणावयाचे म्हणजे वरील वर्ण वं, शं, षं, सं, असे उच्चारिले पाहिजेत. यांत वं हे बीज खालचे बाजूचे पाकळीवर स्थित आहे. हे फार भारी बीज मानले आहे. ह्या एका बीजानेच सर्व मंत्र सिद्धीस पावतात! एवढी याची थोरवी असण्याचे कारण ह्या दलाचे वर्णनाकडे लक्ष दिल्यास सहज ध्यानी येईल. या दलापासून विषयोपभोगास चेतना मिळते. या दलावर ताबा मिळविला

म्हणजे विषयवासना जिंकता येते. विषयवासना जिंकल्यावर मग जगांत काय जिंकावयाचे राहिले? ती जिंकणारास सर्व काही प्राप्त होते. वं बीजाचे केवढे हे महत्त्व! शं हे बीज डावे बाजूचे पाकळीमध्ये, षं हे वरचे बाजूचे पाकळीत व सं हे पुढचे पाकळीत स्थित आहे. ह्या प्रत्येक दलांत एक एक शक्ति वास्तव्य करिते. गुप्ता, प्रासका, कराळा व विकराळा अशा त्या अनुक्रमे होत. ह्या प्रत्येक शक्तीपासून निरनिराळ्या आनंदाची प्राप्ति होते. परमानंद, सहजानंद, वीरानंद, योगानंद असे अनुक्रमाने आनंद त्या त्या शक्त्यानुरूप आहेत. पहिली गुप्ता ही शरीरांतील गुद व योनी यासारख्या गुप्त इंद्रियांना जीवन देते म्हणून तीस गुप्ता असे म्हणतात. ह्या गुप्त शक्ति कह्यांत आल्या म्हणजे त्यापासून परमानंद सुखाची प्राप्ति होते. याचप्रमाणे सर्व शक्तींचे समजावे. या मूलाधार चक्राचे ठिकाणी अपान वायूचे भ्रमण आहे. ज्याप्रमाणे कोणत्याही कार्यांत विघ्नहरण व्हावे म्हणून प्रथमारंभी श्रीगजाननाचे स्मरण करतात, त्याप्रमाणे या आधार चक्राचे ठिकाणी गजानन देवतेचे अधिष्ठान आहे असे मानल्यास ते योग्य नव्हे काय? उलट असे म्हणतां येईल की, प्राण्यांच्या व शक्तीच्या उगमस्थानी गजानन देवता कल्पिल्यामुळे त्याच देवतेस सर्व व्यवहारामध्ये प्रथमारंभी नमन करण्याची वहिवाट आहे! या चक्राचे ठिकाणी ध्यान केले असतां व श्रीगजाननाचे स्मरण केले असता मंगल प्राप्त होते म्हणून याठिकाणी सप्त वारांपैकी मंगळवाराची कल्पना केली आहे. मोक्षदायक सप्तपुरींपैकी माया नांवाच्या पुरीचे हे स्थान

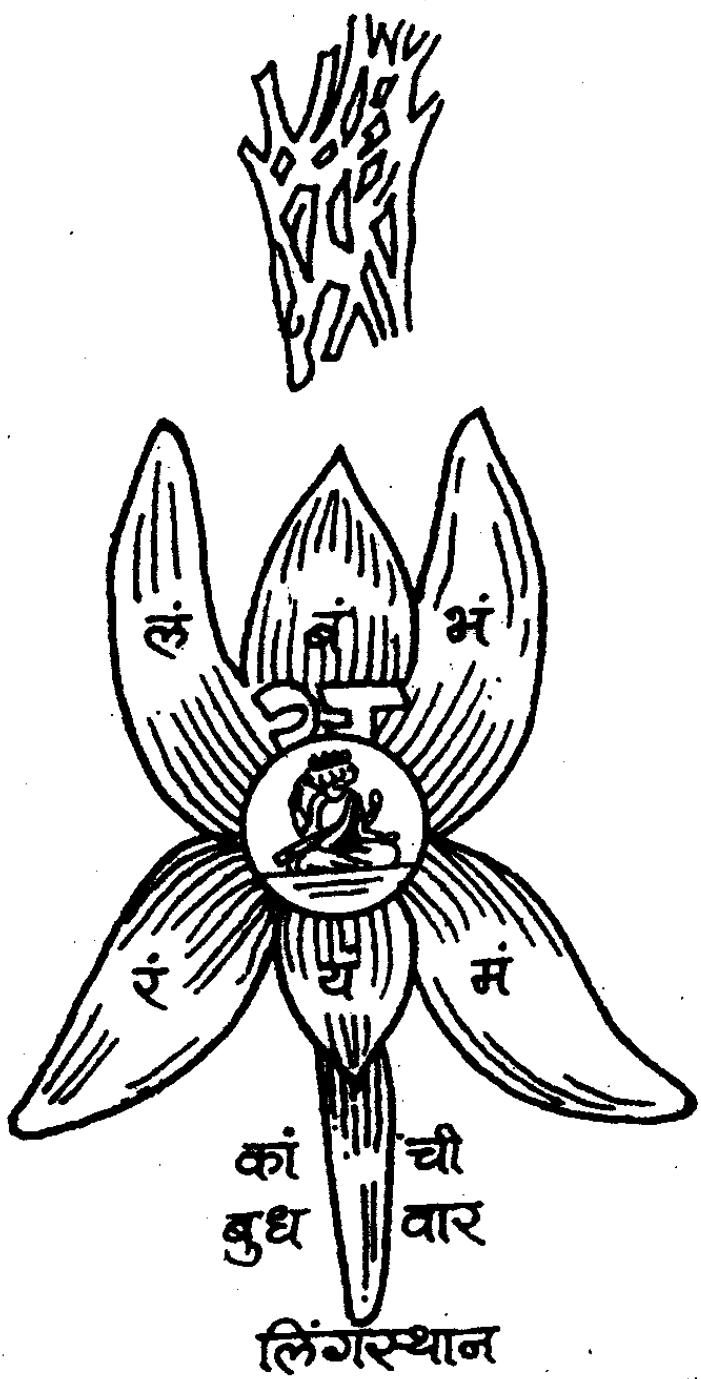
आहे. आत्मसाक्षात्काराचे मार्गांच्या अनुभवाचे पहिले दृश्य जो आरक्त वर्ण, तो या चक्रावर धारणा धरल्यास दिसू लागतो! आधारचक्राचे महत्त्व पुष्कळ वर्णिले आहे व ते फार बहारीचे आहे. याठिकाणी विश्वाची उत्पत्ति व लय होतो. विद्युत्पुंजाप्रमाणे प्रकाश येथे दिसतात! आधार हे घराचे कवाडाप्रमाणे (लहान दाराप्रमाणे) आहे. हे एकदा उघडले म्हणजे स्वगृहांत प्रवेश होतो! आधारशक्तीचे ज्ञान झाले म्हणजे त्रैलोक्याचे ज्ञान होते. सर्व पापापासून तो मुक्त होतो व ब्रह्मस्वरूपाप्रत प्राप्त होतो!

या आधारचक्रावर ताबा मिळविणे किती महत्त्वाचे व जरुरीचे आहे हे कळून येईल. तो कसा मिळवायचा हा मोठा अवघड प्रश्न आहे. श्रद्धा ठेवून नियमितपणाने मनोलय व प्राणलयाचा अभ्यास केल्यास त्या प्रश्नाचा उलगडा होईल. सहस्रदलकमलापासून हे मूल आधारकमल शेवटचे व दूरचे आहे. तसेच सिंपथॅटिक सिस्टिमपैकी अत्यंत महत्त्वाचा भाग जे नाभिकमल की, ज्यास Abdominal Brain पोटांतील मेंदू असे म्हणतात, त्यापासूनही हे कमल दूर आहे. ह्यास गेलेले ज्ञानतंतू शेवटचे आहेत. ह्या अग्रभागी असलेल्या ज्ञानतंतूंवर ताबा मिळविता आला म्हणजे क्रमाने हळूहळू वर वर असलेल्या चक्रांवर ताबा मिळवितां येतो व प्राण योग्य मार्गाने जाऊन शेवट गाठता येतो ह्यास एक दृष्टांत देऊन हे प्रकरण पुरे करू.

एका मोठ्या राजाच्या पदरी एक कारभारी होता. कांही कारणाने राजाची त्याच्यावर इतराजी झाली तेव्हा राजाने त्यास एका उंच

मनोऱ्यावर अगदी वरच्या कोठडीत कैद करून ठेवले. ही गोष्ट त्याच्या पत्नीस कळतांच ती त्या मनोऱ्याकडे धावत आली व खाली उभे राहून तिने पतीला हाक मारिली. वरील खिडकींतून तोंड बाहेर काढून कारभारी म्हणाला, "रात्री तू इकडे ये, आणि येताना एक जाड दोरखंड, तितकीच बारीक सुतळी, थोडा रेशमी दोरा, थोडा शिवावयाचा दोरा व एक नाकतोडा प्राणी आणि थोडासा मध बरोबर घेऊन ये." पतीने सांगितलेले सर्व जिन्नस बरोबर घेऊन ती रात्री तिथे आली. तेव्हा तो कारभारी तिला म्हणाला, "रेशमी दोऱ्याने नाकतोड्याचे शेपूट बांध. त्याच्या मिशांस थोडासा मध लावून त्यास या खिडकीकडे तोंड करून सोड." तिने याप्रमाणे करतांच मधाचे वासाने लोभावलेला तो प्राणी वर वर जाऊं लागला. आपण आणखी थोडे वर गेलो म्हणजे मध खावयास मिळेल असे त्यास वाटत होते. वर जातां जातां तो खिडकीपाशी गेला. त्याबरोबर त्या कारभाऱ्याने त्यास पकडून त्याच्या शेपटीचा रेशमी दोरा हस्तगत करून घेतला. नंतर त्या रेशमी दोऱ्याच्या खालच्या टोकास शिवावयाचा दोरा बांधावयास त्याने आपल्या पत्नीस सांगित्ले व रेशमी दोरा व त्याच्या साहाय्याने जाड सुतळी व तिच्या साहाय्याने ते जाड दोरखंड त्याने वर ओढले. दोरखंड वर आल्याबरोबर त्याचे एक टोक खिडकीच्या एक गजास बांधून तो त्या दोरावरून खाली आला व अशा रीतीने मोठ्या युक्तीने त्याने आपली सुटका करून घेतली.

* * *

Aorlic Plexus
२ स्वाधिष्ठान-चक्र दलें ६
लं
बं
भं
रं
यं
मं
कांची
बुधवार
लिंगस्थान

प्रकरण ३ रे

स्वाधिष्ठान चक्र - Arotic Plexus

स्वशब्देन भवेत्प्राणः स्वाधिष्ठानं तदाश्रयम्।
स्वाधिष्ठानं ततश्चक्रं मेढमेव निगद्यते॥

- ध्यानबिंदु ४८

ज्ञानचक्रांपैकी दुसरे स्वाधिष्ठान चक्र होय. ह्या चक्रास सिंपथॅटिक नर्व्हस प्लेक्सेसपैकी Aortic Plexus (एओर्टिक प्लेक्सस) म्हणण्यास हरकत नाही.

स्थान - Position

स्वाधिष्ठान चक्र हे उपस्थेंद्रियाच्या पातळीत पाठीतील कण्याचे पुढच्या भागावर आहे. पाठीतील कण्यापैकी ज्यास Lumber Region (लंबर रिजन) म्हणतात त्याच्या शेवटच्या दोन तीन मणक्यांचे पुढे हे चक्र आहे. प्रथम शारीरिक शास्त्राच्या दृष्टीने याचे वर्णन काय आहे ते पाहूं. हृदयापासून जी मोठी शुद्ध रक्तवाहिनी निघाली आहे ती कण्याच्या पुढूनच कटीरदेशापर्यंत जाते. हीस एओर्टा म्हणतात. या मोठ्या रक्तवाहिनीच्या पोटांतील जो भाग आहे त्यास Abdominal Aorta (ॲब्डॉमिनल एओर्टा) असे म्हणतात. या भागाचे पुढच्या अंगास ज्ञानतंतूंची जाळी आहेत. म्हणून ह्या चक्रास एओर्टिक प्लेक्सस असे म्हणतात. या चक्रापासून मोठ्या आंतड्याच्या पुष्कळशा भागास, गुदास व अंडकोशाकडे

ज्ञानतंतू गेलेले आहेत. ह्या सर्व अवयवांच्या क्रियेवर या चक्राचा ताबा चालतो, या चक्राचे सहा भाग आहेत. तीच याची दले होत. ती अशी :-

दले - Plexuses

(१) Spermatic (स्पेरमॅटिक):- या दलाच्या कांही भागापासून अंडद्वयाकडे ज्ञानतंतू गेलेले आहेत. अंडकोशातील वीर्योत्पादनावर याचा ताबा चालतो.

(२) Left Colic (लेफ्ट कॉलिक):- मोठ्या आंतड्याचा प्लीहेपासून जो उतरता भाग आहे त्याकडे यांतील ज्ञानतंतू गेले आहेत. त्या भागावर याचा ताबा चालतो.

(३) Segmoid (सेग्मॉइड):- मोठे आंतडे कटीराचे डाव्या भागांत आल्यावर त्याचा आकार लहान होतो. याठिकाणी पृष्ठभागास ते चिकटलेले आहे. ह्या आंतड्याचे भागास सेग्मॉइड असे म्हणतात. ह्या भागास या दलापासून ज्ञानतंतू येतात. अन्नरसाचे पचन झाल्यावर त्यांतील टाकाऊ भाग मलरूपाने जेव्हां मोठ्या आंतड्याच्या या सेग्मॉइड भागापर्यंत येतो त्यावेळी या चक्रापासून निघणाऱ्या ज्ञानतंतूंच्या प्रेरणेने आपणांस मलोत्सर्गाची संवेदना उत्पन्न होते. त्यावरून या चक्रावर ताबा मिळविता आला म्हणजे ठरावीक वेळी व इच्छेप्रमाणे मलोत्सर्ग करणे ही आपल्या हातची गोष्ट रहाते.

(४) Superior Haemorrhoidal (सुपीरिअर हेमरॉइडल) :- मोठ्या आतड्याचा शेवटला भाग ज्यास गुद

(Rectum) असे म्हणतात, त्याचे वरचे भागाकडे या दलापासून ज्ञानतंतू गेलेले आहेत. तेव्हा अर्थात् ह्या भागावर या चक्राचा ताबा चालणे स्वाभाविक आहे. मूळव्याध, भगंदर वगैरेसारखे रोग होऊ न देणे किंवा झाले असतां बरे करणे ह्या गोष्टी या चक्रावर ताबा मिळवितां आला म्हणजे सहज शक्य आहेत.

(५) Inferior Messenteric (इन्फिरिअर मेसेंटेरिक) :- एओर्टाच्या - मोठ्या रक्तवाहिनीच्या - शेवटच्या भागापासून मोठ्या आतड्याकडे जाणारी एक रक्तवाहिनी निघते. तिच्याभोवती हे चक्र आहे. मोठ्या आतड्याकडे रुधिराभिसरणाचा प्रवाह कमी अधिक करणे ही गोष्ट या दलावर ताबा मिळाल्याने साध्य होणारी आहे हे सहज लक्षांत येईल.

(६) Hypo Gastric (हायपोगॅस्ट्रिक) :- कटीर प्रदेशांतील अवयवांना या चक्रापासून ज्ञानतंतू गेलेले आहेत. तेव्हा त्या दलावर ताबा मिळविला म्हणजे कटीर प्रदेशांतील (ओटीपोटांतील) अवयवांच्या क्रिया आपल्या स्वाधीन ठेवता येतील.

स्वाधिष्ठान चक्राचे शरीरशास्त्रदृष्ट्या विवेचन केल्यावर आतां वेदांत व योगशास्त्रदृष्ट्या विवेचन खाली करीत आहो. एओर्टिक प्लेक्ससचे ६ भाग कल्पिले आहेत. तशी स्वाधिष्ठान चक्राची ६ दले कल्पिली आहेत. पुढील विवेचन तुलनात्मक दृष्टीनें वाचावे.

स्वाधिष्ठानाव्हयं चक्रं लिंगमूले षडश्रके।

- योगशिखा १:७२

स्वाधिष्ठानं षड्दलम्।

- योगचूडामणि ४

स्वाधिष्ठान नांवाचे चक्र उपस्थ इंद्रियाचे ठिकाणी वसत आहे. यास ६ दले आहेत. अपानवायु याचे आश्रयाने आहे. वगैरे वर्णन योगशिखा, योगचूडामणि, ध्यानबिंदु वगैरे उपनिषदांत आहे हे उपरिनिर्दिष्ट औपनिषद्वाक्यावरून दिसून येईल. या षड्दलांकित चक्रामध्ये ब, भ, म, य, र, ल, हे सहा वर्ण आहेत. ही सहा बीजे ह्या कमलाच्या एक एक पाकळीत आहेत. या प्रत्येक दलांत एक एक शक्ति वास्तव्य करते. १ अव्यंगता, २ शारदा ३ वाणी ४ अमृता ५ पूर्णा ६ रोहिणी या शक्ति होत. ह्या प्रत्येक शक्तीपासून निरनिराळ्या स्वरूपाच्या आनंदाची प्राप्ति होते. त्यांची नांवे सप्तचक्रविवरण कोष्टक दिले आहे त्यांत पहावी. या चक्राची देवता ब्रह्मा ही मानली आहे. विघ्नहर्ता श्रीगजाननाचे ध्यान अगर स्मरण केल्यानंतर ब्रह्मदेव हा सृष्टि उत्पन्न करणारा असल्यामुळे या लिंगस्थानाचे ठिकाणी असलेल्या स्वाधिष्ठान चक्राचे ठिकाणी त्याचे अधिष्ठान मानणे योग्य आहे. या ठिकाणी सप्तवारांपैकी बुधवारची कल्पना केली आहे. मोक्षदायक अशा सप्तपुरींपैकी कांची नामक नगरी येथे आहे असे मानले आहे. साक्षात्काराचे मार्गांतील प्रकाशाचे अनुभवापैकी पीतवर्ण हा, या चक्राचे ठिकाणी ध्यान धरल्यावर दृग्गोचर होतो! पृथ्वीतत्त्व, स्थूलदेह व जागृत अवस्था ही सर्व येथे मानली आहेत. अपानवायूचे वास्तव्य येथे आहे. उपवायूंपैकी धनंजय नामक वायु येथे भ्रमण करतो. हा

शब्दउत्पत्ति करतो. मृत्यूनंतर कांही काल हा असतो असे घेरंडसंहितेत सांगितले आहे.

भवेद्धनंजयाच्छब्दः।

न जहाति मृतं वाऽपि। -घेरंडसंहिता ५-६४-६५

मागे शरीरशास्त्राप्रमाणे वर्णन केले आहे, ते वर्णन व येथील वर्णन पाहिले म्हणजे साम्य दिसून येईल. अपानवायूचे जडरूप म्हणजे पोटांतील आंतड्यात जो वायु धरतो (गॅसेस धरतात) असे आपण मानितो ते होय. हे गॅसेस पचनक्रिया बरोबर न झाल्यामुळे धरतात. पचनक्रिया ही आंतड्यातील रसोत्पादक पिंडावर बरीचशी अवलंबून आहे. या रसोत्पादक पिंडास व आंतड्याचे आकुंचन व प्रसरणात्मक क्रियेस चालना देणारे सिंपथॅटिक नर्व्ह फायबर्स आहेत. ते या चक्रापासून निघतात. अपानवायूच्या शक्त्यात्मक रूपाचे भ्रमण या ठिकाणी असल्यामुळे मोठ्या आंतड्याच्या बहुतेक भागांवर ताबा मिळवितां येतो. आंतडी मलविसर्जन करून साफ राखणे, वेळोवेळी व इच्छेनुरूप शौच करणे व गुदावर ताबा मिळविणे इत्यादि क्रिया साध्य होतात. तसेच अपानवायूवर ताबा मिळविला म्हणजे तो ऊर्ध्वगत करून वर चढवितां येतो व पुढील मणिपूर चक्रावर प्राण व अपान यांचे ऐक्य स्थापन करतां येते!

पाश्चात्त्य लोकांपैकी वेदांती म्हणविणारे कित्येक लोक स्वाधिष्ठान चक्राऐवजी Spleen or Splenic Chakra (स्प्लीन किंवा स्प्लेनिक चक्र) प्लीहाचक्र मानतात. त्यांच्या

मताप्रमाणेच हे चक्र प्लीहेच्या ठिकाणी आहे. आपल्या वेदांतशास्त्र, योगशास्त्र, व मंत्रशास्त्र या दृष्टीने विचार केला म्हणजे ही कल्पना चुकीची आहे असे दिसून येईल. मनोलयाचा किंवा प्राणलयाचा अभ्यास करतांना जेव्हां चित्ताची एकाग्रता होऊं लागते तेव्हां प्राणाची गति एका रेषेत ऊर्ध्व होऊ लागते, असा अनुभव येईल. प्राण मूलाधार चक्रावरून सरळ वर स्वाधिष्ठान चक्रावर जातो, नंतर नाभिकमलावर जातो. तेथे तो सुषुम्नापंथाने वर सरळ चक्रभेदन करीत जातो. यावरून असे दिसून येते की, प्राण सरळ रेषेत वर जातो. पांथरीचे ठिकाणी चक्राची कल्पना केल्यास प्राणाची गति वांकडी होऊन वर जाते व पुन्हां खाली नाभिकमलावर येते असे कल्पावे लागेल. कारण प्लीहा-पांथरी ही पोटांत बेंबीचे डाव्या भागांत वरचे बाजूस आहे. तेव्हा प्लीहाचक्राची कल्पना पचनी पडणार नाही. त्यांच्या मताप्रमाणे "हे चक्र, या स्थूल देहाहून भिन्न असलेला, जडरूपांत पण चर्मचक्षूस अदृश्य असा, जो दुसरा देह आहे त्याचे बाह्य भागावर आहे. बाह्यशक्ति काटकोनांत वाहते. अंतरशक्ति वाटोळी फिरते व लाटाकार होते म्हणून रंगाच्या लहरी दिसतात त्यास दले म्हणातात. ज्याला गुरुकृपेने अतींद्रियज्ञान प्राप्त झाले त्यासच ही चक्रे प्रकाशरूपांत दिसतात" वगैरे त्यांची मते आहेत. ही मते आपल्या वेदांतादि शास्त्रांत कितपत पटतील याचा सूज्ञांनी विचार करावा. ते स्वाधिष्ठान चक्र मानीत नाहीत. यास कारणे अशी देतात की, या चक्राचे उत्थापन (Arousing) झाले की

भयंकर संकट उत्पन्न होईल! व ही एक दुर्दैवाची गोष्ट आहे. चक्राचे ज्ञान झाल्यानंतर ते प्रकाशरूपांत दिसते असे मानल्यावर ते चक्र ज्या स्थानी आहे त्या अवयवांस काय महत्त्व राहते ते सांगणे कठीण आहे. चक्राचे उत्थापन म्हणजे ज्ञान. ते अतींद्रिय आहे. उत्थापन म्हणजे चक्राच्या स्थानाचे उत्थापन नव्हे. तेव्हां पाश्चात्यांची मते वाचून एवढी भीती बाळगणे भ्रामकपणाचे होईल. असो. सर्व शास्त्रांच्या दृष्टीने विचार करतां स्वाधिष्ठान चक्रच मानणे बरोबर होईल व ते खरे आहे. वाचकांनी याचा अनुभव घेऊन पहावा.

Solar Plexus
३ मणिपूर-चक्र दलें १०
फं
डं
ढं
णं
तं
पं
थं
नं
धं
दं
अवंती
गुरुवार
नाभी

प्रकरण ४ थे

मणिपूर ऊर्फ नाभिकमल

Solar Plexus or Abdominal Brain

नाभिदेशे स्थितं चक्र दशास्त्रं मणिपूरकम् ॥

- योगशिखा ५-९

ज्ञानचक्रांपैकी तिसरे ज्ञानचक्र महत्त्वाचे आहे. या तिसऱ्या चक्राला मणिपूर ऊर्फ नाभिकमल असे म्हणतात. या चक्रास सिंपथॅटिक नर्व्हस सिस्टिमपैकी Solar Plexus (सोलर प्लेक्सस) म्हणण्यास हरकत नाही. याचे फार महत्त्व आहे. आपल्या मेंदूमध्ये (Brain) ज्याप्रमाणे पांढरी व निळी वस्तु (White and Gray Matter) आहे व तिची निरनिराळी कार्ये आहेत, त्याप्रमाणे या चक्राचे ठिकाणी या दोन्ही वस्तु आहेत. म्हणून त्यास पोटांतील मेंदू (Abdominal Brain) असे नांव देण्यात आले आहे! आपल्या डोक्यांतील मेंदूचे किती महत्त्व आहे हे निराळे सांगण्याचे कारण नाही. त्यावर शरीरांतील सर्व क्रिया अवलंबून आहेत. तद्वतच या चक्रास मेंदू असे नामाभिधान दिले आहे. यावरून याचेही किती महत्त्व आहे व यावर शरीरांतील सर्व क्रिया कशा अवलंबून आहेत हे दिसून येईल. हे सूर्यासारखे तेजस्वी आहे! सूर्य उदय पावला म्हणजे पृथ्वीवर सर्वत्र प्रकाश पडतो त्याप्रमाणे येथे वसत असलेल्या कुंडलिनी शक्तीचा उदय झाला म्हणजे आत्मरवीचा प्रकाश

सर्वत्र पडतो. म्हणून यास सूर्यासारखे तेजस्वी (Solar) असे सूर्यवाचक नांव दिलेले असावे!

हे चक्र सर्वात मोठे आहे. कण्याच्या दोन्ही बाजू, गँग्लिया, सीलिॲक गँग्लिया व ज्ञानतंतूंची अगदी दाट जाळी यांचे हे चक्र बनले आहे. आमाशयाकडे व आंतड्याकडे जाणाऱ्या रक्तवाहिनी (Caeliac Artery) चे उगमाभोवती यांची जाळी आहेत. आमाशयाचे मागे व Diphram (डायाफ्रॅम) - छाती व पोट यामधील पडदा व महास्रोतस (ॲब्डॉमिनल एओर्टा) यांचे पुढे हे पसरलेले आहे. यापासून पुष्कळ रक्तवाहिन्यांना ज्ञानतंतू गेले आहेत.

स्थान - Position

नाभी म्हणजे बेंबी. ह्याठिकाणी हे चक्र आहे असे मानतात. शाखाचंद्रन्यायाने याचा लाक्षणिक अर्थ घ्यावयाचा हे मागे सांगितले आहे. तदनुरूप नाभीचे ठिकाणी म्हणजे नाभीचे समांतर पातळीत आपल्या कण्याचे पुढचे बाजूस ह्या चक्राचे स्थान आहे असे समजावे. कण्याचा जो पाठीतील भाग Lumbar Region (लंबर रिजन) यांतील पहिल्या मणक्याचे पुढील अंगास हे चक आहे. या चक्राचे अत्यंत महत्त्व आहे. कारण पोटांतील सर्व अवयवांवर याचा ताबा चालतो. याठिकाणी कुंडलिनी शक्तीचे वास्तव्यस्थान आहे. प्राण व अपान यांचे ऐक्य करण्याचे व मध्यमार्ग स्वीकारण्याचे हे स्थान होय! शारीरिक वैद्यकशास्त्रदृष्टया याचे काय वर्णन आहे ते

पाहूं. ते कळले म्हणजे आमच्या योगशास्त्राशी ते तंतोतंत कसे जमते ते लक्षांत येईल. याची दहा दले (Plexuses) आहेत. ती अशी -

दले - plexuses

(१) Phrenic (फ्रेनिक):- या दलामधून डायाफ्रॅम पडदा व वृक्काकडे (सुप्रारीनल ग्लँड्स) ज्ञानतंतू जातात. डायाफ्रॅम ह्या पडद्याचे श्वासोच्छ्वासाचे क्रियेत अत्यंत महत्त्व आहे. तेव्हा यावर ताबा मिळविता येतो.

(२) Hepatic (हिपॅटिक):- हे सर्वांत मोठे दल आहे. येथून सर्व क्रिया चालतात. यकृताच्या आंत-बाहेर जाणाऱ्या व यकृतात फिरणाऱ्या सर्व रक्तवाहिन्यांवर याचा ताबा आहे. आमाशयाकडे (स्टमक) जाणाऱ्या रक्तवाहिन्यांसही येथून ज्ञानतंतू मिळतात.

(३) Splenic (स्प्लेनिक):- प्लीहा व याच्या रक्तवाहिन्या यांचे कियेवर या दलाचा ताबा आहे.

(४) Superior Gastric (सुपीरिअर गॅस्ट्रिक):- आमाशयाच्या वरच्या बाकदार लहान भागाकडे याचे ज्ञानतंतू गेलेले आहेत.

(५) Supra-Renal (सुप्रारीनल):- वृक्कावर या दलाचा ताबा आहे. या अवयवाचे मानाने याकडे जाणारे ज्ञानतंतू मोठे आहेत. हल्ली या अवयवाचे महत्त्व किती आहे हे सर्वसाधारण सुशिक्षितास ठाऊक आहे. शरीराच्या साधारण पोषणाचे क्रियेत

या अवयवाचा फार मोठा भाग आहे असे आतां ठरले आहे. तेव्हा साहजिकच याकडे मोठे ज्ञानतंतू जातात.

(६) Renal (रीनल):- मूत्रपिंडाकडे यांतून ज्ञानतंतू गेले आहेत. मूत्रपिंडाच्या सर्व क्रिया या दलावर अवलंबून आहेत. येथून काही तंतू अंडकोशाकडे जाणाऱ्या शिरेकडे व मूत्रवाहिनीकडे गेले आहेत.

(७) Spermatic (स्पेरमॅटिक):- पुरुषांत अंडकोशाकडे जाणाऱ्या शिरेकडे या दलांतून ज्ञानतंतू जातात. बायकांत ओव्हरी (गर्भपिंड) व गर्भाशयाचा मोठा भाग याकडे ज्ञानतंतू जातात. त्यामुळे त्यास Ovarian Plexus (ओव्हेरिअन प्लेक्सस) असे नांव मिळते. जीवोत्पादक अवयवावर या दलाचा ताबा चालतो हे दिसून येईल. या आणि वरील सहाव्या दलाचा फार निकट संबंध आहे. या दोन्ही पाकळ्या चिकटल्या आहेत असे आपण मानू. याचे प्रत्यंतर म्हणजे मूत्रपिंडांत जेव्हा अश्मरी होतो तेव्हां कंबरेत व पोटांत तीव्र वेदना होतात तशा अंडामध्येही वेदना होऊं लागतात. वैद्य लोकांचे पाहण्यांत हे लक्षण असेलच.

(८) Superior Mesenteric (सुपीरिअर मेसेंटेरिक):- अंत्रावरण व लहान आंतड्याचे सर्व भाग या सर्वांच्या क्रिया या दलावर अवलंबून आहेत.

(९) Pancreatic (पँक्रिएटिक):- पँक्रिआज यास जठर म्हणण्यास हरकत नाही. कारण हा अन्नरस पचविण्याचे कामी फार उपयोगी आहे. या अवयवास या दलांतून ज्ञानतंतू जातात.

(१०) Colic (कॉलिक):- लहान आंतड्याचे भाग, लहान व मोठे आंतडे यांचा संधि-भाग, मोठ्या आंतड्याचा पहिला व दुसरा भाग, एकूण लहान व मोठ्या आंतड्याच्या बऱ्याच भागाकडे यांतून ज्ञानतंतू जातात.

वरील वर्णन वाचल्यावर सहज ध्यानी येईल की, अन्नाचे पचन, शोषण, रसोत्पादन, मलविसर्जन यासंबंधी; मूत्राशयासंबंधी सर्व क्रिया; तसेच प्रजोत्पत्ति आणि कांहीशा श्वासोच्छ्वास व रुधिराभिसरण या अत्यंत महत्त्वाच्या क्रिया या चक्रावर अवलंबून आहेत. या चक्रांतून वरती अनाहत चक्राकडे काही ज्ञानतंतू गेले आहेत व खाली स्वाधिष्ठानाकडे काही गेले आहेत. या चक्राचे शरीरशास्त्राप्रमाणे चित्र काढले तर ते कमलाचे आकृतीप्रमाणे बरोबर येते! मग आमचे योगशास्त्रांत या ज्ञानचक्रांना कमलाची उपमा दिलेली आहे ती कल्पनारम्य व काव्यमय का वाटावी?

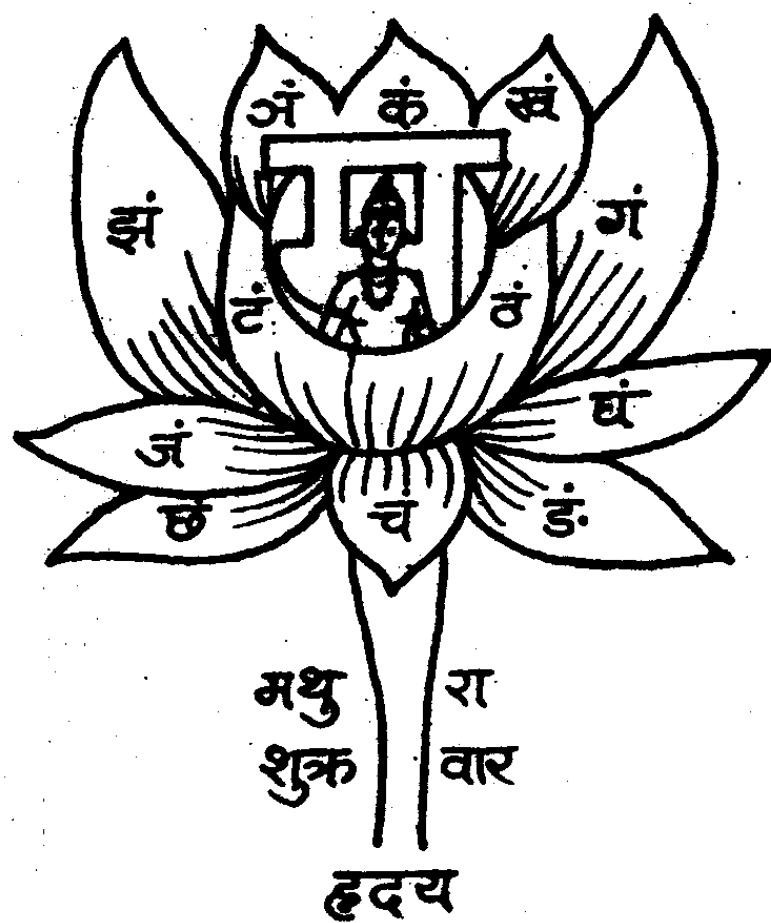
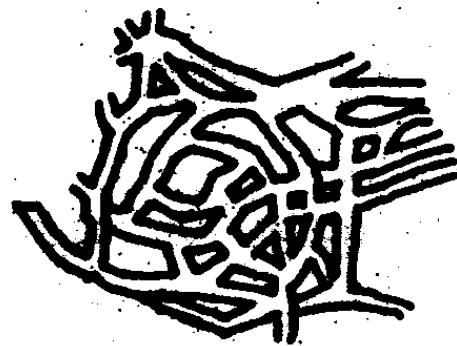
दोन्ही शास्त्रांप्रमाणे त्यांची स्थाने जमतात. दलांची संख्या व दलांचे वर्णन जमते. एवढेच नव्हे तर प्रत्यक्ष ठेवणीची आकृतीही जमते. तेव्हां ज्ञानचक्रे ही Sympathatic Plexuses (सिंपथॅटिक प्लेक्सेस) आहेत हे निश्चित समजण्यास हरकत नाही.

आपल्या शास्त्रानुसार याचे वर्णन कसे आहे ते पहा. मणिपूर ऊर्फ नाभिकमल हे तिसरे चक्र आहे. यास दहा पाकळ्या - दले - आहेत. त्या प्रत्येक पाकळीत अनुक्रमे ड, ढ, ण, त, थ, द, ध, न, प, व फ असे दहा वर्ण आहेत. ह्यांस मातृका

किंवा बीजे म्हणतात. पंचप्राणांपैकी समान वायूचे हे राहण्याचे ठिकाण आहे. उपवायूंपैकी कृकल या नांवाचा वायु येथे वास्तव्य करतो. कृकल (कृकर) वायु हा क्षुधा व तृषा उत्पन्न करतो. शिंक येणे हे त्याचे कार्य आहे. येथे परा ही श्रेष्ठ वाणी आहे. ही स्फुरणरूप आहे. तिन्ही वाचांचा लय या वाचेत व्हावयास पाहिजे. म्हणजेच हिचे ज्ञान होते. विष्णु या देवतेचे येथे अधिष्ठान आहे. मूलाधार चक्रावर श्रीगजाननाचे स्मरण केल्यावर व स्वाधिष्ठानावर सृष्टिकर्त्या ब्रह्मदेवाचे दर्शन घेऊन आल्यावर साहजिकच या स्थानी जगताचे पालन करणाऱ्या श्रीविष्णूचे दर्शन होते! विष्णु शरीरांतील, यकृत, पांथरी, आमाशय, पक्काशय, वृक्क वगैरे महत्त्वाचे अवयबांचे रक्षण करून देहाचे पोषण करितो. सप्तपुरींतील अवंती ही नगरी येथे मानली आहे.

गुरुकृपेने येथे वसत असलेली कुंडलिनी उत्थापन होत असल्यामुळे सप्तवारांपैकी गुरुवारची येथे योजना केली आहे. या कमलाचा नीलवर्ण आहे. प्रत्येक पाकळीचे ठिकाणी एक एक शक्ति आहे व त्या ठिकाणी एक एक आनंदाची प्राप्ति होते. त्या आनंदांची नावे कोष्टकात दिली आहेत. या ठिकाणी गेल्यावर विष्णूचे सान्निध्यांत समीपता ही मुक्ति मिळते.

* * *

Cardiac Plexus
४ अनाहत-चक्र दलें १२
ञं
कं
खं
झं
गं
टं
ठं
घं
जं
छं
चं
ङं
मधु
शुक्र
रा
वार
हृदय

प्रकरण ५ वे

अनाहत चक्र ऊर्फ हृत्कमल - Cardiac Plexus

द्वादशारं महाचक्रं हृदये चाप्यनाहतम्।

- योगशिखा ५-९

सप्त ज्ञानचक्रांपैकी अनाहत हे चवथे चक्र आहे. ह्यास हृत्कमल म्हणतात. हे हृदयाचे ठिकाणी छातीत आहे. म्हणून यास हृत्कमल असे नामाभिधान प्राप्त झाले आहे. ज्यास इंग्रजींत हार्ट म्हणजे हृदय म्हणतात त्याचे मागे हे चक्र आहे. म्हणून शरीरशास्त्रांतही त्यास सिंपथॅटिक प्लेक्ससपैकी Cardiac Plexus (कार्डिॲक प्लेक्सस) असे यथायोग्य नांव दिले गेले आहे. छातीच्या फासळ्यांचे पिंजऱ्यांत सुरक्षित ठेवलेल्या फुप्फुस व हृदय यासारख्या अत्यंत महत्त्वाच्या शरीरांतील अवयवांवर याचा ताबा चालतो. शरीराचे जीवन अशा हृदयासच या चक्राने व्यापले आहे असे दिसेल! तेव्हा याचे महत्त्व किती आहे हे लक्षांत घ्यावे. ह्यावर ताबा मिळविला म्हणजे प्राणावरच ताबा मिळविल्यासारखे होईल. ह्या चक्रास अनाहत असे नांव मिळण्याचे कारण आहे. ह्या चक्राचे ठिकाणी मनाचे वास्तव्य मानिले आहे. येथे प्राण आला की, मन व प्राण यांचे ऐक्य होते. चित्ताचे एकाग्रतेमुळे प्राण व मन यांचा लय होऊ लागला म्हणजे श्रोत्रेंद्रियाचे ठिकाणी अतींद्रिय ज्ञान (Special Sense) उत्पन्न होऊं लागले की त्यावेळी कर्णामध्ये विशिष्ट प्रकारचे ध्वनि उत्पन्न होतात त्यास

अनाहत किंवा अनुहत ध्वनि असे म्हणतात. किंकिणी, चिंचिणी, घंटानाद, वीणारव, भ्रमरगुंजारव वगैरे प्रकारचे चढते असे हे दशविध ध्वनि अगर नाद आहेत. बाह्यसृष्टींतील आघातजन्य ध्वनि श्रोत्रेंद्रियास विशिष्ट मर्यादेपर्यंतच ऐकू येतात, पण जसजसे हे चक्रभेदन होईल तसतसे अनूआहत म्हणजे आघाताशिवायच नाद कर्णामध्ये उत्पन्न होऊं लागतात म्हणून ह्या चक्रास अनाहत असे सार्थ नामाभिधान देण्यात आले आहे.

स्थान - Position

शरीरशास्त्रदृष्ट्या याचे वर्णन कसे केले आहे ते पाहू. सिंपथॅटिक नर्व्हस सिस्टिमपैकी हे कार्डिॲक प्लेक्सस, पृष्ठवंशापैकी छातीचे Thoracic (थोरसिक) भागांतील जे बारा मणके आहेत त्यांतील पाचव्या सहाव्या मणक्याचे पुढचे अंगास आहे. सहज लक्षांत ठेवावयाचे म्हणजे हृदयाचे (हार्टचे) मागे हे आहे. या चक्राच्या उपयोगाचे बरोबर ज्ञान होण्यास हृदयाची रचना थोडक्यांत देणे जरूर आहे.

आपले हृदय हे दोन फुप्फुसांमध्ये डावे बाजूस साधारणपणे डावे स्तनाखाली आहे. यांत सर्व शरीरांतील अशुद्ध रक्त वरून व खालून रक्तवाहिन्यांतून येते. नंतर येथून ते फुप्फुसाकडे शुद्ध होण्यास जाते व तेथून ते शुद्ध होऊन परत हृदयांत आले म्हणजे पुनः ते सर्व शरीरभर फेकले जाते. शुद्ध रक्ताची जी मूळ थोरली वाहिनी ती फार मोठी आहे म्हणून तिला एओर्टा (किंवा महास्रोतस असे म्हणू) म्हणतात. तो प्रथम वर मानेकडे जातो,

लगेच त्यांची कमान होते. नंतर तो खाली सरळ जातो व पुढे पोटांत आल्यावर बेंबीचे खाली त्याचे दोन भाग होतात. असो.

हृदयाचे प्रथम दोन उभे भाग झाले आहेत. एक उजवा व दुसरा डावा. पुनः आडवे प्रत्येकाचे दोन दोन भाग झाले आहेत. एक वरचा व एक खालचा असे एकूण चार भाग झाले आहेत. वरच्या दोन्ही भागांस ऑरिकल्स म्हणतात. खालचे दोन्ही भागांस व्हेंट्रिकल्स म्हणतात. ऑरिकल्समध्ये अशुद्ध रक्त असते. व्हेंट्रिकल्समध्ये शुद्ध रक्त असते. हृदयास एक बाहेरून आवरण आहे व एक आंतून पातळ आवरण आहे. मध्ये खूप जाड असे स्नायू आहेत. हृदयाचे स्नायूस पोषण्याकरितां रक्तवाहिन्या व ज्ञानतंतू त्यांत पसरलेले आहेत. एवढे वर्णन विषय कळण्यास पुरेसे आहे. आता या चक्राची बारा दले (Plexuses) आहेत त्यांचे वर्णनाकडे वळूं. ती अशी :-

दले - Plexuses

(१) Right Deep Cardiac (राइट डीप कार्डिॲक):- प्रत्येक फुप्फुसाकडे जाणारे असे श्वासनलिकेचे दोन भाग जेथे होतात त्याठिकाणी, महास्रोतसाच्या कमानीचे भागामागे हे दल आहे. उजवे फुप्फुसामध्ये याचे ज्ञानतंतू गेलेले आहेत. तसेच हृदयाच्या चार खोल्यांपैकी उजव्या बाजूचे वरचे खोलीकडे ज्यास राइट ऑरिकल म्हणतात त्याकडे याचे ज्ञानतंतू गेलेले आहेत. म्हणजे उजवे फुप्फुस व हृदयाचा उजवा कांही भाग या महत्त्वाचे अवयवांवर याचा ताबा चालतो.

(२) Left Deep Cardiac (लेफ्ट डीप कार्डिॲक):- हे दल हृदयाच्या मागच्याच बाजूस आहे. याचा ताबा हृदयाच्या डाव्या बाजूचे वरचे खोलीवर ज्यास लेफ्ट ऑरेकल म्हणतात त्यावर चालतो.

(३) Antirior Pulmonary (अँटीरिअर पल्मोनरी):- फुफ्फुसासारख्या अत्यंत महत्त्वाच्या अवयवास व त्याचे आवरणास ज्यास फ्ल्यूरा (Pleura) असे म्हणतात, त्याकडे यांतून ज्ञानतंतू गेले आहेत.

(४) Postirior Pulmonary (पोस्टिरिअर पल्मोनरी):- यांतूनही फुफ्फुसाकडे व त्याचे आवरणाकडे ज्ञानतंतू गेले आहेत.

(५) Superficial Cardiac (सुपरफिशिअल कार्डिॲक):- हे दल महास्रोतसाचे खाली आहे. त्यांतून हृदयाचे बाह्य आवरण - पेरिकार्डियम असे ज्यांस म्हणतात - त्याकडे ज्ञानतंतू जातात.

(६) Cardiac Ganglian of Wrisberg (कार्डिॲक गँग्लिअन):- वरच्याचे अगदी शेजारी हे दल आहे.

(७) Right Coronary (राइट करोनरी):- हे दल वरच्या दलाचे मागचे भागास आहे. प्रत्यक्ष हृदयाचे स्नायूस ज्या रक्तवाहिन्यांच्यायोगे पोषण होते अशा करोनरी नावाच्या रक्तवाहिन्या (Coronary Arteries) आहेत. त्यापैकी उजव्या रक्तवहिनीस या दलांतील ज्ञानतंतूंचा पुरवठा होतो.

(८) Ventricular (व्हेंटिक्युलर):- हृदयाच्या खालच्या खोल्या - ज्यास व्हेंट्रिकल्स असे म्हणतात यावर या ज्ञानतंतूचा ताबा चालतो.

(९) Left Coronary (लेफ्ट करोनरी):- हे दल पुढचे बाजूचे आहे. हृदयास पोषण करणारी अशी डावी रक्तवाहिनी आहे तीस याकडून ज्ञानतंतू जातात.

(१०) Endocardiac (एंडोकार्डिॲक):- हृदयाचे बाजूचे पातळ आवरण ज्यास एंडोकार्डिअम असे म्हणतात त्यास या दलांतून ज्ञानतंतूंचा पुरवठा होतो.

(११) Remak (रेमॅक):- प्रत्यक्ष हृदयाचे भागांत हे दल आहे. याचा ताबा हृदयाचे स्नायूंवर व त्यायोगे हृदयाचे क्रियांवर चालतो. हे दल बिघडल्यास हृदयाची क्रिया बंद पडेल.

(१२) Bidders Ganglia (बिडर्स गॅंग्लिया):- वरीलप्रमाणे हृदयाचे आंतील भागास हे आहे. ज्याप्रमाणे दुहेरी पाकळ्यांचे कमळ असते त्याप्रमाणे हे हृत्कमल आहे. याच्या ह्या दोन आंतील पाकळ्या आहेत. या दलाचा ताबा हृदयावर चालतो. हे दल बिघडल्यास हृदयाची क्रिया फार जलद चालते.

वरील वर्णनावरून असे सहज दिसून येईल की ह्या चक्राने हृदय अंतर्बाह्य व्यापून टाकिले आहे! या चक्राचा ताबा हृदय व फुप्फुस या छातीतील अत्यंत महत्त्वाचे अवयवांवर व त्यांचे आवरणावर चालतो. यांची क्रिया बंद पडणे अगर सुरू होणे

ह्या गोष्टी ह्या चक्रावर अवलंबून आहेत. या ज्ञानचक्रातील ज्ञानतंतूंचे इंद्रियविज्ञान शास्त्रामध्ये फार महत्त्वाचे वर्णन केले आहे. या चक्रावर ताबा मिळविणे जरूर आहे.

थेट मेंदूपासून निघालेल्या Vegas (व्हेगस) नांवाच्या अत्यंत महत्त्वाच्या ज्ञानतंतूबरोबर या चक्रांतून ज्ञानतंतू गेले आहेत. यावरून ह्याचे महत्त्व कळून येईल. अशा या अत्यंत महत्त्वाचे चक्रावर ताबा मिळवणे जरूर नाही काय?

आपल्या शास्त्रानुसार याचे काय वर्णन आहे ते आता पाहूं :-

अनाहत हे चवथे मोठे ज्ञानचक्र आहे. हे हृदयाचे ठिकाणी असल्यामुळे ह्यास हृत्कमल असे नाव आहे. हे द्वादशदलांकित आहे.

द्वादशारं महाचक्रं हृदये चाप्यनाहतम्॥

- योगशिखा ५:९

असे योगशिखा, योगचूडामणि, ध्यानबिंदु वगैरे उपनिषदांत म्हटले आहे. या कमलास बारा पाकळ्या आहेत. या प्रत्येक पाकळीत अनुक्रमे 'क' पासून 'ठ' पर्यंत - क, ख, ग, घ, ङ, च, छ, ज, झ, ञ, ट, ठ,- वर्ण आहेत. ह्या मातृका किंवा ही बीजे होत. प्राणवायु येथे राहतो. श्वासोच्छ्वासाची क्रिया व शरीरात चैतन्य - प्राण राखणे ह्या क्रिया ह्या वायूच्या होत.

व्यावहारिक दृष्ट्या प्राणवायु हाच मुख्य मालक असल्यामुळे मनुष्य स्वाभाविकपणे माझा प्राण असे जेव्हां शब्द उच्चारतो तेव्हां तो हृदयास बोट अगर हात लावून दाखवितो! मनाचेही वास्तव्य ह्याचे शेजारीच आहे. ज्यावेळी मणिपूर चक्रावरून

मूळ वायु वर येत जातो तेव्हां ह्या हृत्कमलावर त्याचे प्राण व मन असे स्पष्ट दोन विभाग झालेले दृष्टोत्पत्तीस येतात म्हणून ह्या कमलाचे ठिकाणी प्राण व मन यांचा निरोध करून त्यांचा लय करावा असे अमृतबिंदु, मैत्रायणीय उपनिषदांत सांगितले आहे.

तावदेव निरोद्धव्यं यावत् हृदि गत क्षयम्।

एतज्ज्ञानं च ध्यान च शेशो न्यायश्च विस्तरः॥

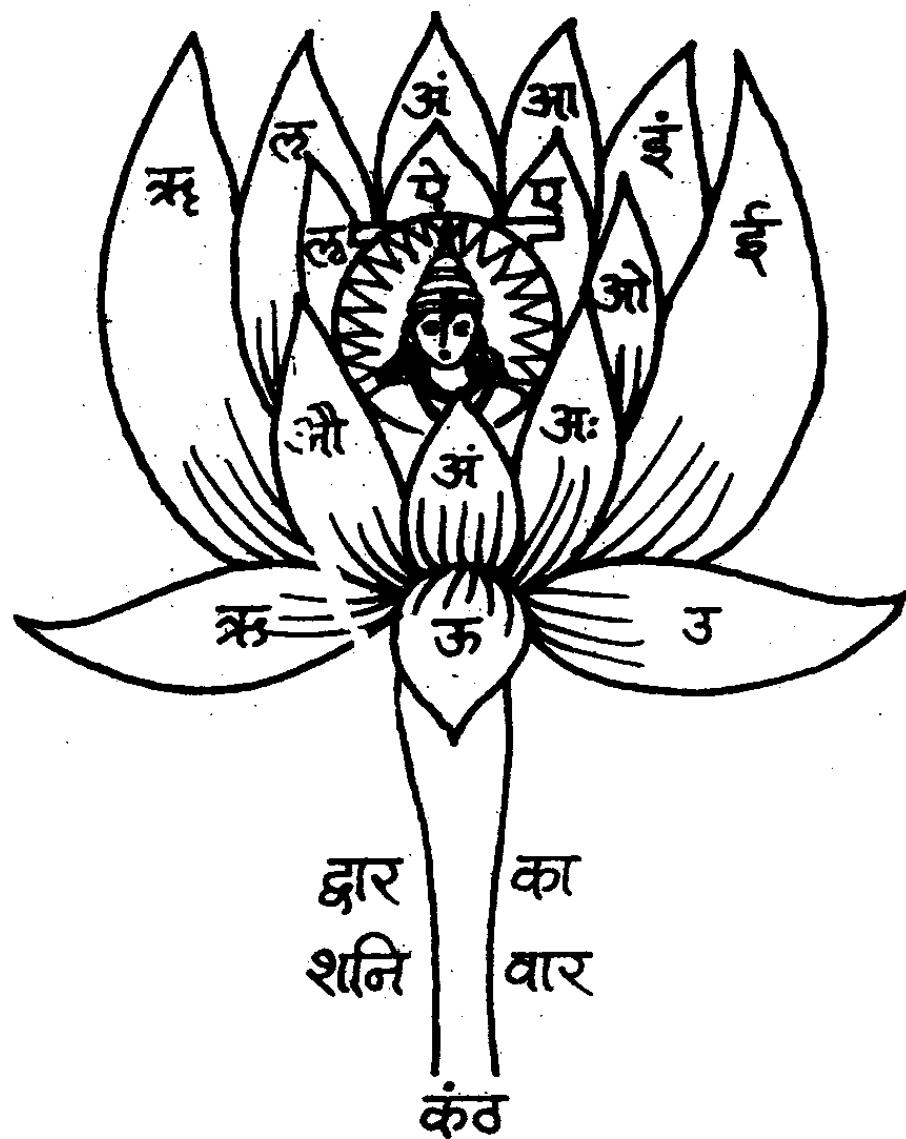
- अमृतबिंदु ५

- मैत्रायणीय ६:३४

अर्थ :- हृदयस्थ साक्षीरूप जो आत्मा त्याचे ठिकाणी संपूर्ण लय होईपर्यंत मनाचा रोध करावा. हेच ज्ञान व हाच मोक्ष! ह्यावरून बाकी सर्व ग्रंथविस्तार होय.

उपवायूंपैकी देवदत्त या नांवाचा वायु येथे राहतो. ह्याचे कार्य जांभई येणे, निद्रादि कर्मे करणे असे आहे. पश्यंति वाणीचे हे स्थान आहे. मनांतले मनांत स्पष्ट उच्चार आपणांस करता येतो ती पश्यंति वाणी होय. हिची स्पष्ट जाणीव आपणांस होते. या वाणीने जप करावा व तोच जप श्रेष्ठ होय असे शास्त्रांत सांगितले आहे. नाभिकमलावर श्रीविष्णूचे दर्शन घेतल्यावर या कमलावर महेशाचे दर्शन होणे क्रमप्राप्तच आहे. श्रीशंकर हा हिमाचलवासी असल्यामुळे त्याचे निवासस्थानाचे शुक्ल रूपांत वर्णन असणे साहजिकच आहे, सप्तपुरींपैकी मथुरा ही नगरी येथे आहे असे मानिले आहे. तसेच सप्तवारांपैकी शुक्रवार - हे अत्यंत तेजस्वितेचे लक्षण आहे - येथे समजला जातो. ह्या कमलाचे प्रत्येक पाकळींत एक एक शक्ति व एक एक आनंद

मानिला आहे. अशा प्रकारे १२ शक्ति येथे वास्तव्य करीत आहेत व द्वादश प्रकारच्या आनंदाचा येथे उपभोग मिळतो. या शक्तींची व आनंदांची नांवे कोष्टकांत पहावीत. येथे स्वरूपता ही मुक्ति समजली जाते.

Cervical Plexus
५ विशुद्ध-चक्र दलें १६
अं
आ
इं
ई
ल
ऋ
ऐ
ए
ओ
औ
अः
अं
ऋ
ऊ
उ
द्वार का
शनि वार
कंठ

प्रकरण ६ वे

विशुद्ध चक्र - Cervical Plexus

कंठकूपे विशुद्धयाख्यं यच्चक्रं षोडशारम्।
पीठं जालंधरं नाम तिष्ठत्यत्र सुरेश्वर॥

- योगशिखोपनिषद् १-१७४

सप्त ज्ञानचक्रांपैकी कंठस्थित पाचवे विशुद्ध चक्र अत्यंत महत्त्वाचे आहे. मणिपूर व अनाहत चक्राचे भेदन करून प्राण कंठाचे ठिकाणी या चक्रावर येतो. नंतर तेथून आज्ञाचक्रावर जाऊन मग शेवटी सहस्रदलकमलांत जातो असे क्षुरिकोपनिषदांत सांगितले आहे.

तद्भित्वा कंठमायाति तन्नाडी पूरयोदिति।

- क्षुरिकोपनिषद् ११

टीका :- तत् हृदयपंकजं भित्वा कंठम् तद्‌गत विशुद्धिचक्र याति। ततो भ्रूमध्यं आज्ञाचक्र ततः सहस्रारचक्रंच।

ध्यानधारणादि मनोलयाचे अभ्यास राजयोगानुरूप जे करीत असतील त्यांचा प्राण, या विशुद्ध चक्रावरून जातो. पण हटयोगाचा जे अभ्यास करीत असतील त्यांचा प्राण पश्चिम मार्गाने वर जातो. कंठामध्ये जालंधर बंध करावा व प्राण पश्चिम मार्गाने वर न्यावा. श्रीहाट, गोल्हाट, वेणुगुंफा वगैरे मार्गाने आज्ञाचक्रावर तो आणावा. यावरून असे दिसून येईल कीं हटयोग व राजयोग यामध्ये प्राणाची गति या चक्रापासून भिन्न

होते. कोणत्याही पद्धतीने गेले तरी आज्ञाचक्रावर यावे लागते व तेथून लगेच सहस्रदलकमलांत प्रवेश करावयाचा असतो.

पुढे दिलेल्या वर्णनावरून असे दिसून येईल की, या चक्रांचा ताबा पंच ज्ञानेंद्रियांवर ब इतर महत्त्वाचे अवयवांवर चालतो. कंठामध्ये असणाऱ्या सर्व रक्तवाहिन्यांवर तसेच श्वासनलिका, अन्ननलिका, तोंड, जिव्हा, दांत, तालु, डोळे, थायरॉइड वगैरे अत्यंत महत्त्वाच्या अवयवांच्या क्रियेवर याचा ताबा चालतो. या चक्रापासून फुप्फुसे, हृदय, व घसा यांकडेही कांही ज्ञानतंतू गेले आहेत हे लक्षांत घ्यावे. आपल्या घशांत सात द्वारे येऊन मिळाली आहेत म्हणून यास सप्तपथ असे म्हणतात. यास इंग्रजींत Pharynx (फॅरिंग्ज) असे म्हणतात. याचे महत्त्व फार आहे. आपल्या जिभेच्या खालचा व मागील भाग जेथे खाली चिकटलेला आहे तेथे थोडेथोडे कापावयाचे व जिभेचा शेंडा हातांत धरून जीभ हळूहळू पुढे मागे व बाजूस ओढावयाची म्हणजे ती लांब होते. ह्या क्रियेस लंबिकायोग म्हणतात. हा योग कित्येक वर्षांनी साध्य होतो. तो साध्य झाला म्हणजे जीभ उलटी करून ती घशांत घालावयाची म्हणजे घशांतील नाक कानादि सात द्वारे बंद होतात. यास हटयोगांत खेचरी मुद्रा म्हणतात. ही खेचरी मुद्रा साध्य झाल्यावर व कंठाचे ठिकाणी जालंधर बंध बांधल्यावर प्राणास विशिष्ट मार्गानेच म्हणजे पश्चिम मार्गानेच जाणे भाग पडते. तसा तो गेला म्हणजे मग तो आज्ञाचक्रावर येतो, नंतर सहस्रदलकमलांत प्रवेश करितो व समाधि साध्य करून देतो! अशा महत्त्वाचे चक्रावर ताबा

मिळविता आला म्हणजे जवळजवळ सर्व शिरांचे व्यापारावर व मानेचे वरचे भागावर ताबा मिळवितां येतो असे दिसून येईल.

श्रीमद्भागवत स्कंद २ अध्याय २ मध्ये चक्रभेदन कसे करावे ते सांगितले आहे. भागवतकार म्हणतात, नाभिस्थानांतील मणिपूर चक्रात आलेल्या त्या वायूला हृदयांतील अनाहत चक्रावर न्यावे. तेथून उदान वायूच्या मार्गाने उरस्थलाजवळील विशुद्ध चक्रांत नेऊन तेथून पुढे मोठ्या सावधपणाने चढवीत हळूहळू आपल्या टाळूच्या मुळाशी न्यावे.

खेचरी मुद्रा व तिजपासून होणारी प्राप्ति ह्यासंबंधी ते पुढे म्हणतात, राजा! विशुद्ध चक्रापर्यंत वायूला चढविल्यावर, प्राणाची सात द्वारे बंद करून त्याला भुवयांच्या मध्यभागी न्यावे, येथे आज्ञाचक्र आहे. तेथे अर्धा मुहूर्तपर्यंत तो निश्चल राहिला म्हणजे अकुंठित असे ज्ञान प्राप्त होते! वेदांत, योग व वैद्यकशास्त्रप्रमाणे पाहिले म्हणजे इतर ज्ञानचक्रांप्रमाणे षट्चक्रांतील या विशुद्ध चक्राचे सर्वत्र एकच वर्णन पहावयास सापडते. त्याचे स्थान, वर्ण, पाकळ्यांची व Plexuses ची संख्या व क्रिया इतके बारकाईने पाहिले म्हणजे सर्वांचे ऐक्य आहे असे दिसून येते.

आपल्या शास्त्रानुसार याचे वर्णन काय केले आहे ते प्रथम पाहूं. विशुद्ध हे ज्ञानचक्रांपैकी पांचवे चक्र आहे. याचा धूम्रवर्ण आहे. कित्येक ह्या कमलाचा स्फटिक वर्ण आहे असे मानितात. कंठ हे याचे स्थान आहे. हे कमळ षोडश दलांकित आहे. याला सोळा पाकळ्या ऊर्फ दले आहेत.

षोडशारं विशुद्धाख्यम्॥

- योगचूडामण्युपनिषद् : ५

या प्रत्येक पाकळीत एक एक स्वर कल्पिला आहे. अ, आ, इ, ई, उ, ऊ, ऋ, लृ, ए, ऐ, ओ, औ, अं, अः व हे सोळा स्वर ह्या कमळाचे एक एक दलांत अधिष्ठित आहेत. या प्रत्येकास मातृका असे म्हणतात. हीच मूळ बीजे होत. या चक्राचे ठिकाणी प्राण २ घटिका ४६ पळापर्यंत नित्य वास्तव्य करतो. येथे १००० अजपाजप नित्य होतो. जीवात्मा हे याचे दैवत कल्पिले आहे. तेज हे तत्त्व तेथे वास्तव्य करते.

पंचप्राणांपैकी उदान वायूच्या भ्रमणाचे हे स्थान होय. बोलणे, इच्छा, उत्साह, बल, वर्ण, व स्मृति या क्रिया तो करतो. उपवायूंपैकी कूर्म या नावाचा वायु तेथे राहतो. त्याचे कार्य म्हणजे डोळ्यांची उघडझाप करणे हे होय. चारी वाणींपैकी मध्यमा वाणीचे हे स्थान आहे. तोंडातले तोंडात जप येथे होतो. सप्तपुरींपैकी श्रीकृष्णाचे वास्तव्यस्थान जी द्वारकानगरी तीच ही होय असे मानिले आहे. तसेच सरूपता ह्या मुक्तीचे हे ठिकाण होय.

ह्या चक्राच्या प्रत्येक दलांत एक एक शक्ति वास्तव्य करीत आहे व प्रत्येक दलाचे ठिकाणी एक एक आनंदाचा भोग मिळत असतो. या शक्ति कोणत्या व हे आनंद कोणकोणते आहेत ह्याची माहिती कोष्टकांत दिली आहे ती पहावी.

स्थान - Position

शरीरशास्त्राप्रमाणे विचार केल्यास सप्तज्ञानचक्रांपैकी विशुद्ध चक्रास सिंपथॅटिक नर्व्हस सिस्टिमपैकी Cervical Plexus (सर्व्हायकल प्लेक्सस) असे म्हणण्यास हरकत नाही. ज्याप्रमाणे बटमोगरा, चमेली वगैरे कित्येक फुले, पाकळ्यांच्या दोन दोन अगर तीन तीन घेरांची असतात, त्याप्रमाणे हे कमल पाकळ्यांच्या दोन दोन अगर तीन तीन घेरांचे आहे. पहिल्या मोठ्या घेरांचा रंग धूम्र वर्णाचा (Reddish Grey) आहे व बाकीचे शुभ्र वर्णाचे आहेत. हे कंठाचे ठिकाणी म्हणजे मानेमध्ये ज्या मोठ्या Carotid (कॅरॉटिड) नांवाच्या रोहिण्या (Artaries) आहेत व इतर नीला (Veins) आहेत त्यांस, तसेच घशांतील सप्तपथ, श्वासनलिका आणि थायरॉइड व थायमससारखे अत्यंत महत्त्वाचे अवयव, यांना या चक्रापासून ज्ञानतंतू गेलेले आहेत. त्यावरून याचे महत्त्व किती आहे हे लक्षांत येईल. शारीरिक वैद्यकशास्त्राचे दृष्टीने काय वर्णन आहे ते पाहूं. याची सोळा दले आहेत. त्याचे वर्णनाकडे वळू.

दले - Plexuses

(१) Superior Cervical (सुपीरिअर सर्व्हायकल):- हे वरच्या अंगचे दल आहे. हे अगदी मऊ आहे. यांतून ज्ञानतंतू डोक्याच्या हाडाच्या कवटीचे भोकांतून मेंदूमध्ये गेले आहेत.

(२) Carotid (कॅरॉटिड प्लेक्सस):- हृदयापासून मुख्य

मोठी शुद्ध रक्तवाहिनी निघते. ती पुढे कमानीसारखी होते व नंतर खाली वाकून छातीत व पोटाचे भागाकडे जाते असे मागे सांगितले आहे. या कमानीसारखे भागास आर्च ऑफ दी एओर्टा असे म्हणतात. यापासून मानेचे दोन्ही बाजूस एक एक अशा मोठ्या दोन रोहिणी - शुद्ध रक्तवाहिन्या निघतात. त्यास कॅरॉटिड आर्टरीज असे म्हणतात. प्रत्येकीचे दोन दोन भाग होतात. एक मेंदूकडे जाते व ती डोक्याच्या कवटीचे भोकांतून शिरते. तीस Internal Carotid (इंटरनल कॅरॉटिड) असे म्हणतात. दुसरी बाहेर असून ती पुढे डोक्याचे वरचे बाजूकडे जाते तिला बाह्य कॅरॉटिड म्हणतात.

हे दल आंतर कॅरॉटिड रोहिणीचे बाहेरचे बाजूस आहे. यांतून डोळे, नाक, जिव्हा वगैरे अवयव व उपरिनिर्दिष्ट रोहिणीकडे ज्ञानतंतू गेले आहेत, त्यामुळे त्या अवयवांवर याचा ताबा चालतो. मेंदूचे आवरणाकडेही यापासून ज्ञानतंतू जातात.

(३) Cavernous Plexus (कॅव्हर्न प्लेक्सस):- हे दल वरचे दलाचे आंतील बाजूस आहे. यापासून तोंड, दात, डोळे, कान वगैरे अवयवांकडे ज्ञानतंतू जातात.

(४) Interior and External (बाह्यदलाचे खालची व बाहेरची):- यापासून मेंदूतून थेट निघणाऱ्या ज्ञानतंतूकडे, पृष्ठवंशातून निघणाऱ्या ज्ञानतंतूकडे, Vegas (व्हेगस) नांवाच्या अत्यंत महत्त्वाचे ज्ञानतंतूकडे, तसेच जिव्हा वगैरे इतर अवयवांकडे ज्ञानतंतू जातात.

(५) Pharungeal (फॅरिंजिअल):- घशांत नाकाची दोन, कानांची दोन, श्वासनलिकेचे एक, अन्ननलिकेचे एक व तोंडाकडचे एक अशी सात भोके एकत्र होतात त्यास फॅरिंक्स (Pharynx) - सप्तपथ असे म्हणतात. या भागाकडे यांतून ज्ञानतंतू जातात. हे दल आंतील बाजूस आहे.

(६) Laryngeal (लॅरिंजिअल):- श्वासनलिकेकडे यांतून ज्ञानतंतू जातात.

(७) Superficial Cardiac (सुपरफिशिअल कार्डिॲक) कॅरॉटिड रोहिणीचे मागे हे दल आहे. यांतून हृदयाकडे, श्वासनलिकेकडे ज्ञानतंतू जातात.

(८) External Carotid (बाह्य कॅरॉटिड):- बाह्य कॅरॉटिड रोहिणीभोवती ह्या दलाचे जाळे आहे. यापासून या रोहिणीकडे, मुखाकडे, कर्णाकडे, तसेच मेंदूतील रोहिणीकडे ज्ञानतंतू गेले आहेत.

(९) Superior & Inferior Middle Cervical (सुपीरिअर अँड इन्फिरिअर मिडल सर्व्हायकल):- यापासून वरच्या व खालच्या दलांत ज्ञानतंतू गेले आहेत.

(१०) External Middle Cervical (एक्स्टर्नल मिडल सर्व्हायकल):- हे अत्यंत सूक्ष्म आहे.

(११) Thyroid (थायरॉइड):- मानेचे पुढचे बाजूस थायरॉइड या नांवाचा अत्यंत महत्त्वाचा पिंड आहे. हा अंत:स्रावी आहे. यकृतापासून ज्याप्रमाणे पित्ताचा स्राव बाहेर येतो त्याप्रमाणे ह्या पिंडापासून कोणताही स्राव बाहेर येत नाही,

तर यांतून जो स्राव होतो तो आतल्या आत रक्तांत लगेच मिसळून जातो. याचा स्राव बंद झाला तर मनुष्याची वाढ खुंटते, डोळे बाहेर आल्यासारखे दिसतात व शरीराची चमत्कारिक वाढ होते. अशा अत्यंत महत्त्वाचे अवयवाकडे यांतून ज्ञानतंतू गेलेले आहेत.

(१२) Middle Cardiac (मध्य कार्डिॲक):- हे थोडे मोठे दल आहे. यांतून हृदयाकडे ज्ञानतंतू जातात.

(१३) Superior & Inferior Cervical (सुपीरिअर अँड इन्फिरिअर सर्व्हायकल):- हे मानेतील पहिल्या फासळीचे समांतर रेषेत मणक्याचे पुढचे बाजूस आहे. यांतून मध्य घेरांतील दलाकडे ज्ञानतंतू जातात.

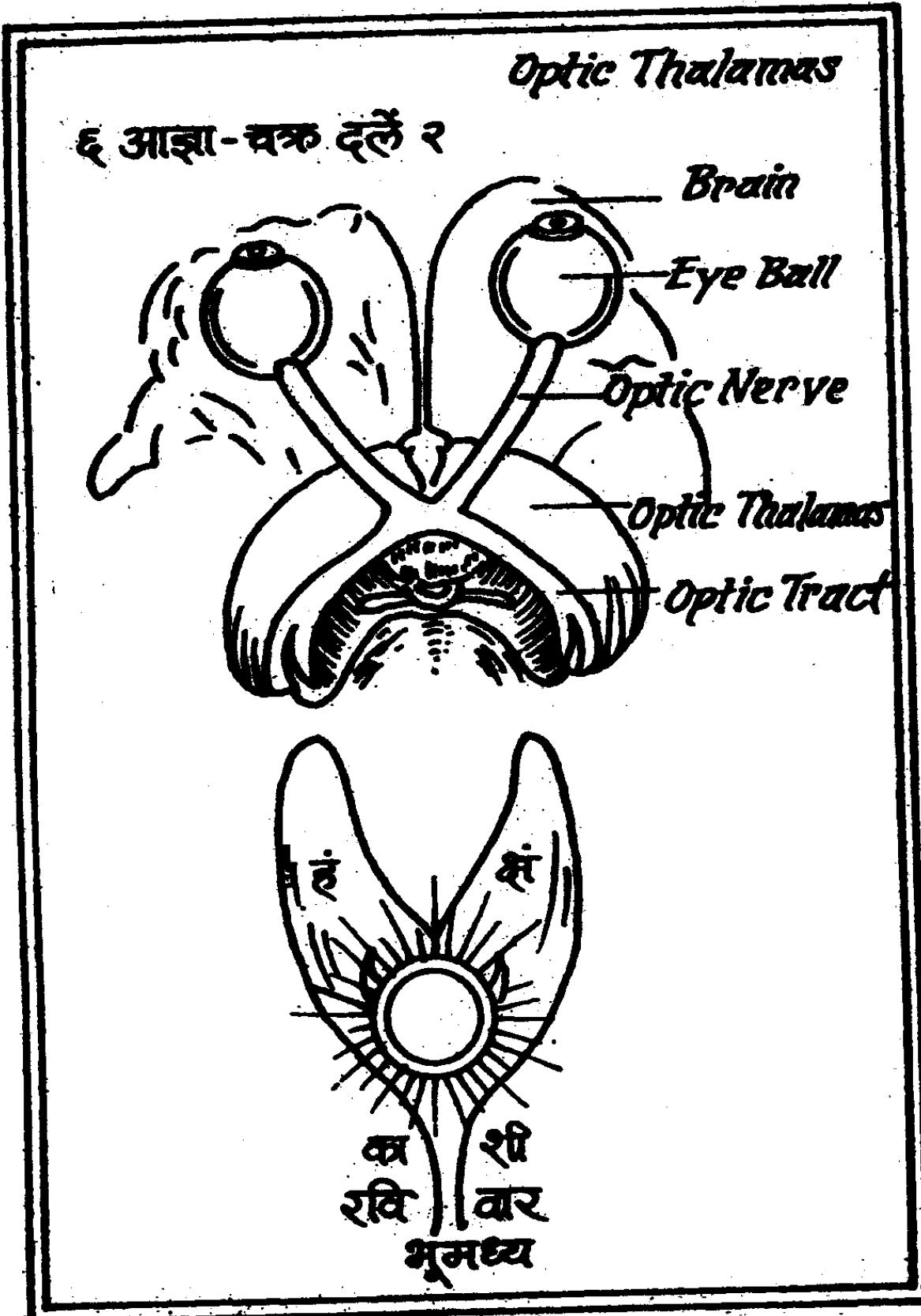
(१४) Inferior or Subclavian (इन्फिरिअर ऑर सबक्लेव्हिअन):- महास्रोतसाचे कमानीचे भागापासून सबक्लेव्हिअन नांवाची रोहिणी निघते. ती मानेतून हाताकडे जाते. या रोहिणीचे उगमाजवळच हे दल आहे. यांतून या रोहिणीकडे ज्ञानतंतू गेले आहेत.

(१५) Inferior Cardiac (इन्फिरिअर कार्डिॲक):- यांतून हृदयाकडे व श्वासनलिकेकडे ज्ञानतंतू गेले आहेत.

(१६) External or Vertebra (एक्स्टर्नल ऑर व्हर्टिब्रा):- मणक्याकडे जाणारी व्हर्टिब्रा नांवाची रोहिणी आहे. तिचे भोवती हे दल आहे. यांतून सदर रोहिणीकडे तसेच मेंदूकडे जाणाऱ्या रोहिण्यांकडे ज्ञानतंतू गेले आहेत.

या चक्राच्या पहिल्या मोठ्या घेरांतील दलांमधून कांही ज्ञानतंतू आंतर कॅरॉटिड रोहिणीबरोबर मेंदूत शिरले आहेत. ते मेंदूतील रोहिण्यांभोवती व डोळ्यांकडे जाणाऱ्या रोहिण्यांभोवती ज्ञानतंतूंची जाळी अगर लहान दलेच बनवितात. मेंदूचे आंतील आवरण ज्यास Pia matter (पाया मॅटर) म्हणतात, त्याजकडेही यांतील ज्ञानतंतू जातात. तसेच डोळ्याच्या आंतील भागांतील रेटायना म्हणून जो ज्ञानतंतूचा पडदा आहे की, ज्याच्यावर सर्व बाह्यसृष्टींतील प्रतिबिंबे उमटतात, त्याकडे जाणाऱ्या रोहिणीकडे यांतून ज्ञानतंतू गेले आहेत.

ह्या तिहेरी घेराच्या कमळाच्या बाह्य घेराची दले अगर पाकळ्या मोठ्या आहेत. आंतील मधला घेर अगदी लहान आहे व त्याचे आंतील घेर मध्यम प्रतीचा आहे.

Optic Thalamas
६ आज्ञा-चक्र दलें २
Brain
Eye Ball
Optic Nerve
Optic Thalamas
Optic Tract
हं
क्षं
क्र
शी
रवि
वार
भ्रूमध्य

प्रकरण ७ वे

आज्ञाचक्र - Optic Thalamus

आज्ञानाम भ्रुवोर्मध्ये द्विदलं चक्रमुत्तमम्।

- योगशिखोनिषद् १:१७५

षट्‌चक्रांपैकी 'आज्ञा ऊर्फ अग्निचक्र' हे शेवटचे म्हणजे सहावे ज्ञानचक्र आहे. हे द्विदलांकित असल्यामुळे यास द्विदल कमल असे म्हणतात. हे शेवटचे चक्र अत्यंत महत्त्वाचे आहे, हे पुढील विवेचनावरून कळून येईल. येथे आत्म्याचा साक्षात्कार होतो तसा नादब्रह्माचाही साक्षात्कार होतो! येथे स्वस्वरूपाचे ज्ञान प्रात होते.

स्थान - Position

हे चक्र भ्रूमध्याचे ठिकाणी आहे. येथे भ्रूमध्य म्हणजे दोन भुवयांचेमधील कातड्याचा भाग अगर हाडाचा भाग असा अर्थ घेऊ नये. तर शाखाचंद्रन्यायाने भ्रूमध्य बिंदूचे समांतर असे मस्तकांत असलेले मेंदूतील स्थान, याने लक्षित आहे असा अर्थ घ्यावा. उपनिषदांत हाच अर्थ अभिप्रेत आहे असे खाली दिलेल्या उपनिषद् वचनावरून कळून येईल.

आज्ञा चक्रं च मस्तकम्॥

- योगकुंडल्युपनिषद् ३:११

आज्ञाचक्र हे मस्तकांत मेंदू आहे. मेंदूचे मुख्य दोन भाग आहेत. तेथे हे अग्निचक्र आहे.

विशुद्ध चक्रावरून प्राण या द्विदल कमलावर येतो. कंठस्थित विशुद्ध चक्रापासून कांही ज्ञानतंतू मस्तकाचे कवटीचे भोकातून शिरून मेंदूकडे जातात असे मागे शरीरशास्त्रानुसार विशुद्ध चक्राचे वर्णन केले आहे त्यावरून दिसून येईल. त्या चक्रांतील कांही ज्ञानंततू डोळ्यांच्या ज्ञानतंतूकडे गेले आहेत. जगांतील बाह्य वस्तूंचे प्रतिबिंब डोळ्यांतील ज्ञानतंतूचे पडद्यावर - Retina (रेटिनावर) - पडते. तेथून नेत्राकडे येणाऱ्या ज्ञानतंतूचे मार्गाने ते मेंदूकडे जाते व मग आपणांस त्या वस्तूचे ज्ञान होते. नेत्राकडे येणारे ज्ञानतंतू मोठे आहेत. त्यास Optic Nerves (ऑप्टिक नर्व्हस) म्हणतात. दोन्ही नेत्रांचे ज्ञानतंतू मेंदूचे मध्यभागी आज्ञाचक्रावर एकत्र होतात. त्यास Optic Chiasm म्हणतात. या ठिकाणी काही ज्ञानतंतू एकमेकांत मिसळून विरुद्ध बाजूकडे जातात व काही सरळ मेंदूचे भागाकडे जातात. भ्रूमध्य दृष्टियोगाने नेत्रांच्या ज्ञानतंतूच्या मार्गाने आज्ञाचक्रावर ताबा मिळवितां येतो हे दिसून येईल. शरीरशास्त्रदृष्ट्या आज्ञाचक्राचे विवेचन पुढे केले आहे, त्यावरून या चक्राचे महत्त्व कळून येईल. या चक्रावर ताबा मिळवितां आला म्हणजे सर्व शरीराचे एकंदर व्यापारावर कसा ताबा मिळवितां येतो हे लक्षात येईल.

दले - Plexuses

शारीरिक वैद्यकशास्त्राप्रमाणे याचे वर्णन कसे केले आहे ते आता पाहू. षट्‌चक्रांपैकी आज्ञाचक्रास मस्तकांतील मेंदूचे भागांपैकी Optic Thalamus (ऑप्टिक थॅलॅमस) असे

म्हणण्यास हरकत नाही. आपला मेंदू मस्तकांच्या हाडांचे पोकळीत आहे. मेंदूचे मधोमध असे दोन भाग आहेत. त्यास अर्धगोल म्हणतात. हे दोन्ही भाग मध्यावर जोडलेले आहेत. मेंदूमध्ये कांही ठिकाणी पोकळ्या आहेत त्यांत जीवन भरलेले आहे. अशा पोकळ्यांस Ventricles (व्हेंट्रिकल्स) म्हणतात. अशापैकी तिसरी पोकळी Third Ventricle (थर्ड व्हेंट्रिकल) ज्यास म्हणतात तो भाग मेंदूचे दोन्ही अर्धगोलांचे मध्यावर आहे. या पोकळीचे दोन्ही बाजूस लांबट आकाराचे मज्जातंतूंचे दोन भाग आहेत. त्यास 'ऑप्टिक थॅलॅमाय' असे म्हणतात. हीच आज्ञाचक्राची दोन दले होत! हे भाग - ही दले नीलवर्ण मज्जातंतूंची - Grey Matter (ग्रे मॅटर) - बनली आहेत व त्यावर पांढऱ्या मज्जातंतूंचे - White Matter (व्हाईट मॅटरचे) - पातळ आवरण आहे. दलांचे खालील भाग मेंदूस चिकटलेले आहेत. त्याचे बाहेरचे बाजूस मेंदूतील Internal Capsule (इंटर्नल कॅप्सूल) म्हणून महत्त्वाचा भाग आहे. या प्रत्येक दलाचा बाहेरचा भाग म्हणजे अर्धगोलांत असलेल्या पोकळीची Lateral Ventricals (लॅटरल व्हेंट्रिकल्सची) एक बाजू होते. या दोन्ही दलांच्या कांही मज्जातंतूंपासून या दलाने मध्यावर असलेल्या Pineal Gland (पीनिअल ग्लॅंडचा) देठ तयार होतो!

आपल्या 'देहाचा चालक' 'आत्मा' Ego (एगो) असावा,' असे जे कांही लोकांचे म्हणणे आहे तो येथे असावा असे पाश्चात्त्य शास्त्रज्ञांचे मत आहे. आज्ञाचक्राची दोन्ही दले जेथे

मिळतात तेथे हा भाग आहे हे वर सांगितले आहे. आपल्या शास्त्राप्रमाणे पाहिले तरी आज्ञाचक्रांत, 'अजपा गायत्री मंत्रजपाच्या 'ह' कार व 'स' कार ह्या दोन्ही वर्णांमध्ये ॐकार आहे व तोच आत्म्याचा वाचक आहे' असे सांगितले आहे. आज्ञाचक्राचे मागील एकत्र झालेल्या भागांत नेत्राकडे जाणाऱ्या ज्ञानतंतूंचा मार्ग आहे. ऑप्टिक थॅलॅमसचे दोन्ही भाग म्हणजे ज्ञानतंतूचे गड्डेच (Ganglion) आहेत. यांतून ज्ञानतंतू विरुद्ध बाजूचे भागाकडे जातात. या आज्ञाचक्रापासून मेंदूच्या खालील महत्त्वाचे भागाचे ज्ञानतंतू जातात ते असे :-

१ मेंदूचे दोन्ही अर्धगोलकाकडे.

२ नेत्राकडे जाणाऱ्या ज्ञानतंतूकडे.

३ मेंदूच्या अगदी पुढच्या व अगदी मागच्या भागाकडे.

४ मेंदूतील कॉपर्स स्ट्रायेटम या महत्त्वाच्या भागाकडे इत्यादि, इत्यादि शरीराच्या बाह्य भागापासून येणारे संदेश मेंदूतील मुख्य स्थानाकडे (Center) जातात. त्या मार्गातील आज्ञाचक्र हे एक स्टेशनच आहे. ध्वनिवाहकाचे मध्यवर्ती स्टेशनामध्ये ज्याप्रमाणे संदेश घेतले जातात, व नंतर ते त्या त्या मुख्य स्थानाकडे पाठविले जातात, त्याप्रमाणे या आज्ञाचक्राचे ठिकाणी शरीराचे बाह्य भागांतील सर्व संदेश घेतले जातात व नंतर ते पुढे रवाना होतात. तेव्हां या चक्रावर ताबा मिळवितां आला म्हणजे शरीरांतील बहुतेक सर्व व्यापारावर ताबा मिळाल्यासारखे होते हे सहज लक्षांत येईल. तसा ताबा मिळविता आला म्हणजे शरीरांतील कोणतेही स्पंदन करणार

नाही व तिकडे लक्षही जाणार नाही. चित्ताची एकाग्रता त्वरित उत्पन्न होऊन मनोलय प्राप्त होतो. मनाबरोबर प्राणाचाही लय होतोच. असा लय झाला म्हणजे स्वस्वरूप ज्ञान होते.

प्रकाश व नाद यांचे ऐक्य कसे होते?

ब्रह्माच्या प्रकाशमय रूपाचे दर्शनाबरोबर नादरूपाचाही साक्षात्कार होऊं लागतो. उपनिषदांतही तसा स्पष्ट उल्लेख आहे.

नादरूपं भ्रुवोनध्यें मनसा मंडलं विदु:॥

- योगशिखोपनिषद् १:१७५

आज्ञाचक्राचे निकटवर्ती असलेल्या थर्ड व्हेंट्रिकलपासून श्रोत्रेंद्रियाकडे जाणारा ज्ञानतंतू - Auditory Nerve (ऑडिटरी नर्व्ह) - निघतो. षाण्मुखीमुद्राभ्यासामध्ये कर्णामध्ये बोटे घातल्यावर जो ध्वनि उत्पन्न होतो त्यावर अनुसंधान ठेवावयाचे असते. म्हणजे हळूहळू श्रोत्रेंद्रियाचे ठिकाणी अतींद्रिय ज्ञान उत्पन्न होते. श्रोत्रेंद्रियाकडे जाणाऱ्या ज्ञानतंतू - Optic Nerve (ऑप्टिक नर्व्ह) वर अशा प्रकारे ताबा मिळविता आला व तद्वारे अतींद्रिय ज्ञानाने अनुहत ध्वनि उत्पन्न होऊं लागला म्हणजे प्राणाची गति ह्या चक्रावर स्थित होते. प्राणाबरोबर मनही लय पावते हे निराळे सांगण्याचे कारण नाही. त्राटकाचे अभ्यासाने नेत्राच्या ज्ञानतंतूचे मार्गाने आज्ञाचक्रावर ताबा मिळवितां येतो व अतींद्रियज्ञानद्वारा प्रकाशरूप ब्रह्माचा साक्षात्कार होतो. त्याचप्रमाणे व त्यावेळी 'षाण्मुखी' मुद्राभ्यासाने ह्या चक्रावर येऊन नादरूप ब्रह्मस्वरूपाचा

साक्षात्कार होतो. याचे कारण वर दर्शित केल्याप्रमाणे शरीरशास्त्रानुसार नेत्र व श्रोत्र या इंद्रियांच्या ज्ञानतंतूंचा उगम अत्यंत निकटवर्ती आहे हे विचारांती ध्यानी येईल. विशुद्ध (सर्व्हायकल प्लेक्सस) चक्रापासून वरून दोन्ही इंद्रियांकडे ज्ञानतंतू गेले आहेत व ते मस्तकाचे कवटीचे छिद्रांतून मेंदूकडे गेलेले आहेत हे मागे सांगितले आहे. यावरून विशुद्ध चक्रापासून आज्ञाचक्रावर येण्यास ज्ञानतंतूचा मार्ग आहे हे दिसून येईल.

आज्ञाचक्राचे आपल्या शास्त्रानुसार वर्णन काय आहे ते आता पाहू.

आज्ञाचक्र हे ज्ञानचक्रांपैकी सहावे चक्र आहे. हे भ्रूमध्याचे ठिकाणी - दोन भुवयांचे मध्यभागी आहे. हे द्विदल चक्र आहे म्हणजे या कमलास दोनच पाकळ्या आहेत.

भ्रूमध्ये द्विदलं तथा

- योगचूडामण्युपनिषद् १:६

या दोन पाकळ्यांत 'हं' व 'क्षं' ही दोन बीजे आहेत. ही फार भारी बीजे आहेत. या चक्राचे ठिकाणी प्राण नित्य २ घटका व ४७ पळेपर्यंत वास्तव्य करतो. येथे १००० अजपाजप नित्य होती. प्राणवायु येथे भ्रमण करतो. येथे महाकाली व महालक्ष्मी अशा शक्ति वास्तव्य करतात. सहजानंदाचा व नित्यानंदाचा उपभोग येथे मिळतो. शुद्ध सत्त्वगुण येथे मानला आहे. आत्मा हे या चक्राचे दैवत असून त्याचा वर्ण शुभ्र स्फटिकासमान आहे! सप्त वारांपैकी रविवारची येथे कल्पना

आहे व ती योग्यच आहे. कारण आत्मा हा रवितुल्य आहे व हा रवितुल्य आत्मरवि ब्रह्मांडाची 'अकार' मात्रा आहे. येथून पुढे ब्रह्मांडाच्या स्वरूपाचे दर्शनास सुरुवात होते. हे अर्धमात्रेचे स्थान मानले आहे. तुर्या नांवाच्या चवथ्या अवस्थेचे हे ठिकाण होय.

तुर्यं भ्रूमध्यसंस्थितम्

- त्रिशिखोपनिषद्॥

मोक्षदायक अशा सप्तपुरींपैकी काशी क्षेत्र येथे मानले आहे ते किती यथार्थ आहे पहा. इडा आणि पिंगला नाडी याच कोणी गंगा व यमुना नद्या! या पवित्र नद्या व मध्ये 'गुप्त' सरस्वती नदी म्हणजे सुषुम्ना नाडी; या त्रिवेणी संगमाचे ठिकाणी काशीविश्वेश्वर जो आत्माराम त्याचे दर्शन कां होणार नाही! या ज्योतिर्लिंगाचे ध्यान ज्ञान्यांनी या पुण्यक्षेत्री सतत करावे असे उपनिषदांत सांगितले आहे.

ज्योतिर्लिंगं भ्रुवोर्मध्ये नित्यं ध्यायेत्सदा यतिः।

- ब्रह्मविद्योपनिषद्।

सदाशिवाचे सतत ध्यानाने सायुज्य मुक्ति सहज मिळते. म्हणून सायुज्यता मुक्तीचे हे ठिकाण मानिले आहे.

जाबालोपनिषदांत या काशी क्षेत्राचे - या वाराणसी क्षेत्राचे - वर्णन आहे. या वाराणसी क्षेत्रास 'अविमुक्त' क्षेत्र म्हणतात. दोन भुवया व नासिकेचे मूल या तिघांचे जे संधिस्थान ते अविमुक्त क्षेत्र होय. याला योगशास्त्रांत 'कूर्च' असे म्हणतात. सप्त पाताल व सप्त स्वर्ग अशी १४ भुवने

आपल्या शरीरांतच आहेत अशी कल्पना केली आहे. नासिका हा स्वर्ग लोक व कपाळ हा परलोक असे उपरिनिर्दिष्ट उपनिषदांत म्हटले आहे. दोन लोकांचा संधि ते अविमुक्त! 'वारणा' आणि 'असी' या दोन नद्यांचे संगमावर हे क्षेत्र आहे म्हणून यास वाराणसी असे म्हणतात. याज्ञवल्क्य ऋषींना अत्रींनी विचारले :- जो हा अनंत व अव्यक्त आत्मा त्याला मी कसा जाणूं?

याज्ञवल्क्य म्हणाले :- जो हा अनंत अव्यक्त आत्मा त्याची अविमुक्तामध्ये उपासना करावी. तो अविमुक्तामध्ये स्थित आहे.

अत्री :- ते अविमुक्त कशांत स्थित आहे?

याज्ञ :- वारणा आणि नासी यांच्यामध्ये स्थित आहे.

अत्री :- वारणा कोणती व नासी कोणती?

याज्ञ :- इंद्रियांनी केलेल्या सर्व दोषांचे वारण करते म्हणून 'वारणा' आणि इंद्रियांनी केलेल्या सर्व पापांचा नाश करते म्हणून 'नासी.'

अत्री :- या अविमुक्ताचे स्थान कोणते?

याज्ञ :- भुवया आणि प्राण यांचा जो संधि ते याचे स्थान हा स्वर्ग लोक व परलोक यांचा संधि होय. ब्रह्मवेत्ते या संधीची संध्या म्हणून उपासना करतात. या अविमुक्ताची उपासना करावी. हे अविमुक्त क्षेत्र जो याचप्रकारे जाणतो तो अविमुक्त ज्ञान शिष्यांना सांगतो!

यावर ताबा मिळवावयाचा म्हणजे त्यास विशिष्ट प्रकारचा अभ्यास करावयास पाहिजे. हटयोगांत त्राटक म्हणून एक

अभ्यास प्रथम सांगितला आहे. कोणत्याही वस्तूकडे डोळ्याचे पाते न लवविता टक लावून एकसारखे पाहणे यास 'त्राटक' म्हणतात. राजयोगांत नासिकाग्र दृष्टियोग म्हणून एक अभ्यास आहे तो श्रीमद्भगवद्गीतेचे सहावे अध्यायांत सांगितला आहे.

संप्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन्॥

- श्रीमद्भगवद्गीता ६-१३

नासिकाग्र म्हणजे प्रथम नाकाचा शेंडा असा अर्थ घ्यावा. यावर दोन्ही डोळ्यांची दृष्टि स्थित झाली म्हणजे हळूहळू ती वर चढवीत चढवीत भ्रूमध्याचे ठिकाणी स्थिर करण्यास शिकावे. भ्रूमध्य हेही उलट दृष्टीने नासिकाग्र होते हे लक्षात येईल. भ्रूमध्याचे ठिकाणी दृष्टी स्थिर रहात गेली म्हणजे चित्ताची एकाग्रता होते, पुढे मनोलय होतो व शेवटी आत्मदर्शन होते!

भ्रूमध्य हे अग्निचक्र ऊर्फ आज्ञाचक्र मानले आहे. ह्या ठिकाणी ध्यान धरल्याने अंगुष्ठमात्र आत्म्याचा साक्षात्कार होतो.

चक्षूंचे देखणे सरे। ज्ञानदृष्टी पाहोनि विरे॥
देखणेपणेवीण उरे। सर्वांग देखणा॥ - रामदास

भ्रूमध्याच्या ठिकाणी अनुसंधान ठेवीत गेल्यास पुढे पुढे असा अनुभव येईल की, आपले श्वासोच्छ्वास अगदी हळूहळू चालत आहेत. असे होणे साहजिकच व क्रमप्राप्त आहे. कारण मनाचा जसजसा लय होत जाईल तसतसा प्राणाचाही लय होत जाईल. मन व प्राण ह्या एकाच वायूच्या द्विधा वृत्ति आहेत. अशा अभ्यासाने चित्ताची एकाग्रता होत जाते व अंत:करणास

समाधान प्राप्त होते. जसजसा अभ्यास होईल व लय होत जाईल तसतसे अतींद्रिय ज्ञान प्राप्त होत जाते. कर्णामध्ये नाद ऐकूं येण्यास प्रारंभ होतो किंवा दृष्टिपुढे निरनिराळे प्रकाश दिसू लागतात! चत्वार देहाचे निरसनानंतर अणु ब्रह्मापासून प्राप्त होणारे देवयान पंथावरील अनुभव प्राप्त होतात. अशा प्रकारे स्वस्वरूप दर्शन होते!

प्रकरण ८ वे

सप्तचक्र विवरण कोष्टक

षट्चक्रांचे शास्त्रीय दृष्ट्या संपूर्ण विवरण मागील प्रकरणांत झाले आहे. वेदांत व योगशास्त्रदृष्ट्याही खुलासेवार विवरण करण्यांत आले आहे. या प्रकरणांत ते विवरण भरपूर व एके ठिकाणी चटकन् पहावयास मिळावे म्हणून कोष्टकरूपांत देत आहो.

अ. नं.	चक्रांचे नांव	दलें	बीजें
१	२	३	४
१	मूलाधार	४	वं-शं-षं-सं
२	स्वाधिष्ठान	६	बं-भं-मं-यं-रं-लं
३	मणिपूर (नाभिकमल)	१०	डं-ढं-णं-तं-थं-दं-धं नं-पं-फं
४	अनाहत (हृत्कमल)	१२	कं-खं-गं-घं-ङं-चं- छं-जं-झं-ञं-टं-ठं
५	विशुद्ध	१६	अ-आ-इ-ई-उ-ऊ- ऋ-ॠ-लृ-लृ-ए-ऐ- ओ-औ-अं-अः
६	आज्ञा (अग्नि)	२	हं क्षं
७	सहस्रदल (ब्रह्मरंध्र)	१०००	लं

अ. नं.	चक्राचे नांव	स्थान	जप संख्या	घटी पळे	वायु	वाचा
		५	६	७	८	९
१	मूलाधार	शिवण	६००	१-४०	अपान	०
२	स्वाधिष्ठान	लिंग	६०००	१६-४०	"	०
३	मणिपूर (नाभिकमल)	नाभि	६०००	१६-४०	समान	परा
४	अनाहत (हृत्कमल)	हृदय	६०००	१६-४०	प्राण	पश्यन्ती
५	विशुद्ध	कंठ	१०००	२-४६	उदान	मध्यमा
६	आज्ञा (अग्नि)	भ्रूमध्य	१०००	२-४७	प्राण	
७	सहस्रदल (ब्रह्मरंध्र)	मूर्ध्नि	१०००	२-४७	व्यान	

चक्राचे नांव अ. नं.	शक्ति	आनंद
	१०	११
१ मूलाधार	१ गुप्ता २ प्रासका २ कराळा ४ विकराळा	१ परमानंद २ सहजानंद ३ वीरानंद ४ योगानंद
२ स्वाधिष्ठान	१ अव्यंगता २ शारदा ३ वाणी ४ अमृता ५ पूर्णा ६ रोहिणी	१ प्रशस्त २ कुरंग ३ गर्वगत ४ अवज्ञ ५ अविश्वास ६ मूर्च्छित
३ मणिपूर	१ सर्वगा २ सोमा ३ या ४ भद्रा ५ तक्षिणी ६ सौन्दर्या ७ शांतभद्रा ८ विशाखा ९ दंशिनी १० रुचिरा	१ सुषुप्त २ वृष्ण ३ इच्छा ४ पिशुण ५ सल्लस ६ मोह ७ भय ८ द्रोण ९ कशाय १० विशाद

चक्राचे नांव	शक्ति	आनंद
अ. न.	१०	११
४ अनाहत	१ पद्मनी २ सदर्भा ३ रतिप्रिया ४ वैजयंति ५ सौभद्रा ६ अत्रिमाया ७ कुहवासिनी ८ घोकिनी ९ रेखा १० श्रीया ११ तरंगिणी १२ तारा	१ त्रैलोक्य २ वित्कर ३ प्राण ४ स्वपद ५ अंशप्रकाश ६ अनुताप ७ कपद ८ चित्तसंमत ९ विकल्प १० महद ११ विवेक १२ अहंकृत
५ विशुद्ध	१ सर्वतोभद्रा २ प्राणधारिणी ३ सप्तद्योतिनी ४ ब्रह्मायणी ५ शबरी ६ लोहिता ७ यक्षिणी ८ सौभाग्य- दायिका ९ भानुमति १० मदालसा ११ शिखरिणी १२ छया १३ विष्णुप्रिया १४ विश्वोदरा १५ माया १६ चित्रघंटा	१ हुम् २ फट् ३ वौषट् ४ स्वाहा ५ स्वधा ६ मन ७ अमृत ८ गांग ९ शुद्ध १० रप ११ धर १२ नील १३ धीम १४ प्राण
६ आज्ञा	१ महाकाली २ महालक्ष्मी	१ सहज २ नित्य
७ सहस्रदल	मूलाकृति	निरानंद

चक्राचे नांव	देवता	वर्ण	पुरी	वार	मुक्ति
	१२	१३	१४	१५	१६
१ मूलाधार	गजानन	आरक्त	माया	मंगळवार	सलोकता
२ स्वाधिष्ठान	ब्रह्मा	पीत	कांची	बुधवार	,,
३ मणिपूर	विष्णु	नील	अवंती	गुरुवार	समीपता
४ अनाहत	महेश	धवल	मथुरा	शुक्रवार	सरूपता
५ विशुद्ध	जीवात्मा	धूम्र	द्वारका	शनिवार	,,
६ आज्ञा	आत्मा	शुभ्रस्फटिक	काशी	रविवार	सायुज्यता
७ सहस्रदल	परमात्मा	नानावर्ण	अयोध्या	सोमवार	कैवल्य

चक्राचे नांव	मात्रा	देह	अवस्था	अभिमान
	१७	१८	१९	२०
१ मूलाधार	अ	स्थूल	जागृति	विश्व
२ स्वाधिष्ठान	,,	,,	,,	,,
३ मणिपूर	उ	लिंग	स्वप्न	तेजस
४ अनाहत	म	कारण	सुषुप्ति	प्राज्ञ
५ विशुद्ध	,,	,,	,,	,,
६ आज्ञा	अर्धमात्रा अमात्रा	महाकारण	तुर्या	प्रत्यगात्मा
७ सहस्रदल	अर्धमात्रा संवित्ति	विज्ञान	उन्मनी	निराभिमान

चक्राचे नांव	भोग	गुण	शक्ति
	२१	२२	२३
१ मूलाधार	सुखदुःखस्थूल	रजोगुण	क्रिया (इच्छा)
२ स्वाधिष्ठान	,,	,,	सावित्री
३ मणिपूर	प्रविविक्त	सत्त्व	लक्ष्मी ज्ञान (श्री रमा) पार्वती द्रव्य
४ अनाहत	आनंद	तम	गौरी-इच्छा
५ विशुद्ध	,,	मूर्तिमंत तम	अव्यक्त-स्वरात्म
६ आज्ञा	आनंदावभास	शुद्ध सत्व	इच्छाशक्ति
७ सहस्रदल	निरानंद	निर्गुण	प्रकाश श्री

चक्राचे नांव	तत्त्व	वेद	अग्नि	ऋषि
	२४	२५	२६	२७
१ मूलाधार	पृथ्वि	ऋग्वेद	आहवनीय	ईश्वर
२ स्वाधिष्ठान	,,	,,	,,	इंद्र
३ मणिपूर	आप	यजुर्वेद	आवसथ्य	अंगिरा
४ अनाहत		सामवेद	दक्षिणाग्नि	ईश्वर
५ विशुद्ध	तेज	,,		अग्नि
६ आज्ञा	वायु	अथर्वण	संवर्तक नित्याग्निहोत्र	ईश्वर
७ सहस्रदल	आकाश	निर्वेद	ज्ञानाग्नि	परब्रह्म

चक्राचे नांव	अष्टांगे	उपवायु	मुद्रा
	२८	२९	३०
१ मूलाधार			ऐं-शुद्ध
२ स्वाधिष्ठान		धनंजय	क्लीं-क्षमा
३ मणिपूर	नाद	कृकल	श्री-विवत
४ अनाहत	बिंदु	देवदत्त	ऐं-विस्तृत
५ विशुद्ध	कला	कूर्म	हं-लिंग
६ आज्ञा	ज्योति-रूप	देवदत्त	क्लीं-मोक्ष
७ सहस्रदल	बिंदु	नाग	परमात्म प्रकाश

षट्चक्र दर्शनम्।

भाग दुसरा

प्रकरण ९ वे

चक्रभेदनाचे उपाय

यत्परं ब्रह्म सर्वात्मा विश्वस्यायतनं महत्।
सूक्ष्मात् सूक्ष्मतरं नित्यं स त्वमेव तत्।।

- कैवल्योपनिषद्

साक्षात्काराचे मार्गावरील महत्त्वाचे पण अत्यंत कठीण वाटणाऱ्या षट्चक्ररूपी दुर्गाचे सूक्ष्म विवरण मागील प्रकरणांतून योगशास्त्र, वैद्यकशास्त्र, मंत्रशास्त्र, वेदांतशास्त्र वगैरे शास्त्रांचे आधारे करण्यांत आले आहे. हा शास्त्रीय व शब्द प्रामाण्याचा विषय असल्यामुळे त्यास स्वतंत्र भाग असे म्हटले आहे. एवढ्याने हा विषय संपत नाही. कारण स्वरूप साक्षात्कार करून घेऊन ब्रह्मपद प्राप्त करून घेण्यास या चक्राचे भेदन करण्याचे उपाय कोणते आहेत, चक्रभेदन कसे करावे, त्या मार्गांत सिद्धि वगैरेची विघ्ने कशी येतात, ती सर्व टाळून परब्रह्मरूपी कसे तादात्म्य प्राप्त करून घ्यावे वगैरे वगैरे विषयांचे विवेचन करणे जरूर आहे. हा अनुभवाचा व अभ्यासाचा विषय असल्यामुळे त्या विषयानुरूप सशास्त्र व पद्धतशीर अभ्यास करीत गेल्यास साक्षात्काराचे मार्गांवरील अनुभव येऊं लागतील व शेवटची अवस्था प्राप्त करून घेता येईल. ज्याच्या त्याच्या

परिस्थितीप्रमाणे नित्य थोडा थोडा प्रयोगादाखल कां होईना अभ्यास करीत गेल्यास प्रथमच अनुभव येऊं लागतील. ते तसे आले म्हणजे विश्वास उत्पन्न होऊन जास्त अनुभव प्राप्त करून घेण्याकडे प्रवृत्ती होईल व जास्त जास्त वेळ अभ्यास होत जाईल. जसा जसा अभ्यास होत जाईल तसतसे जास्त अनुभव येऊन आत्मसाक्षात्कार होईल! पण हे सर्व केले पाहिजे. ''बोलाचाची भात बोलाचीच कढी'' उपयोगी नाही. अनुभव हा ज्याचा त्यासच येणार. सतत नियमाने अभ्यास केल्याशिवाय अनुभव कसे येतील? दृढ निश्चयाने अभ्यास करून आत्मसाक्षात्कार सर्वांनी करून घ्यावा.

आत्मसाक्षात्कार प्राप्त करून घेण्याचे ध्यान, जप, अवस्थालय, वृत्तिनिरंध, षाण्मुखी, मुद्रायोग वगैरे निराळे अभ्यास आम्ही 'प्रणवोपासना' व 'साधुसंतांचा देवयानपंथ ऊर्फ साक्षात्कार योग' या ग्रंथांमधून विस्तृतपणे दिले आहेत. प्रस्तुत ग्रंथांत 'अजपाजपा' बद्दल विस्तृत विवेचन करणार आहो. तसेच कुंडलिनीचे उत्थापन व नादानुसंधान या महत्त्वाचे विषयांचे विवरण स्वतंत्र प्रकरणांत करण्यांत येत आहे.

यतो वाचो निवर्तंते अप्राप्य मनसा सह।
यन्मौनं योगिभिर्गम्यं तद्भजेत्सर्वदा बुधः॥

- श्रीमत् शंकराचार्य

अ-जपा जपाबद्दलची माहिती क्वचित्‌च कांही लोकांना असेल. 'हे मोठे रहस्य आहे' असे कित्येकांना वाटते तर 'हा विशिष्ट जप आहे व तो सांप्रदायिक आहे' अशी कित्येकांची

भावना आहे. 'हे कांही गौडबंगाल आहे व ते कळणे शक्य नाही' अशीही कित्येकांची समजूत आहे. कोणत्या ना कोणत्या सकारण अगर अकारण, निमित्ताने हा विषय गूढ होऊन बसला आहे. हा विषय फार महत्त्वाचा आहे. प्रत्येक जीवाशी याचा संबंध आहे. ह्याचे यथातथ्य ज्ञान प्राप्त करून घेतले असता मनोलय व प्राणलय सहज साध्य करून घेता येऊन अंती स्वस्वरूप साक्षात्कार प्राप्त करून घेता येतो! सर्व सत्पुरुषांनी याचे फार महत्त्व वर्णन केले आहे व या विषयावर ऊहापोह केला आहे. समर्थ श्रीरामदास स्वामी यांनी आपले दासबोधांत एक स्वतंत्र समास यास दिला आहे. (दासबोध दशक १७ समास ५ पहा) कित्येकांची अशी समजूत आहे की, हा हटयोगाचा विषय आहे. तेव्हां या विषयात सामान्य जनाने पडण्यात अर्थ नाही. पण हा गैरसमज आहे. हटयोगात याचे वर्णन आढळून येते तसे राजयोगांतही याचे वर्णन केलेले दृष्टोत्पत्तीस येते तरी याबद्दल कोणी गैरसमज करून घेऊं नये. या विषयाकडे जिज्ञासू दृष्टीने पाहिले म्हणजे हा विषय सर्वांना सहज कळण्याजोगा आहे. हा कळून घेऊन त्याप्रमाणे नित्य अभ्यास करीत गेल्यास यांतील रहस्य प्रत्यक्ष अनुभवास येत जाईल!

उपासना या दृष्टीनेही याचे फार महत्त्व आहे. कित्येक घरांतील वडील मंडळी, पुरुष व स्त्रिया देखील, सकाळी उठून शौचमुखमार्जन झाल्याबरोबर आचमन करून या जपाचे उदक सोडतांना आपणास पहावयास सापडतात. हा जप आहे. जप

म्हटला की त्यास तंत्रविधी आहे व मंत्र आहे. ह्या जपाचे उदक कसे सोडावयाचे? हा सशास्त्र कसा जपावयाचा? वगैरे गोष्टी माहीत पाहिजेत. नुसते कर्म म्हणून याचे प्रातःकाली उदक सोडणारे पुष्कळ पहावयास सापडतात. त्यांना त्यांतील रहस्य ठाऊक नसल्यामुळे प्रत्येकाचे विधीत फरक दृष्टीस पडतो.

या जपाचे ध्यानाचा श्लोक आहे. तो म्हणण्यांत तर फार चुका झालेल्या आढळतात. तसे होणे साहजिक आहे. कारण आमची सर्व विद्या संस्कृत भाषेमध्ये आहे. ती भाषा अलीकडे फार थोड्यांना कळते. त्यांतून शास्त्रीय परिभाषा असली म्हणजे मग ते फार अवघड होऊन बसते. या जपाच्या ध्यानाचे श्लोकात सर्व रहस्य साठवलेले आहे व याचे वर्णनही त्यांत आहे. तेव्हां हा श्लोक कठीण असणारच. तो म्हणताना व एकापासून दुसऱ्याकडे जाताना पाठभेद कित्येक वेळी अनर्थकारक होतात. उपासनेचे दृष्टीनें मंत्रजपाचे किती महत्त्व आहे हे निराळे सांगण्याची जरूरी नाही. तेव्हां जप सशास्त्र व शुद्ध होईल इकडे लक्ष ठेविले पाहिजे.

अजपा जप म्हणजे काय?

या सृष्टीमध्ये देहधारी जितका प्राणी आहे, त्या प्रत्येकाचे जीवित प्राणवायूवर अवलंबून आहे असे दिसून येईल. भूपृष्ठावर वावरणाऱ्या प्राण्यांचे जीवित श्वासोच्छ्वासावर अवलंबून आहे असे आपणास प्रत्यही आढळून येईल. जलामध्ये वावरणाऱ्या जलचरांना प्राणवायु घेण्याकरिता

ईश्वरनिर्मित कांही इंद्रिये असतात. भूगर्भामध्ये सापडणाऱ्या प्राण्यांनासुद्धा प्राणवायूची आवश्यकता लागते असे शास्त्रज्ञांचे विचारावरून दिसून येईल. यावरून असे ध्यानी येईल की, जारज, स्वेदज, उद्भिज व अंडजादि चारी खाणीपैकी कोणत्याही खाणीत उत्पन्न झालेला प्राणी असो, त्यास श्वासोच्छ्वासाची जरूरी आहे. श्रीसमर्थ म्हणतात,

देहधारक जितुका प्राणी। स्वेतजउद्भिजादिक खाणी।।
स्वासोस्वास नस्तां प्राणी। कैसे जिती।।

- दासबोध १७: ५: १२

ही श्वासोच्छ्वासाची क्रिया अखंड चालू असते व ह्याचे कमीजास्त प्रमाणावर, स्थैर्यावर, व निरोधावर आयुष्याची मर्यादा अवलंबून असते. मनुष्यप्राण्यापुरताच आपणास विचार कर्तव्य असल्यामुळे मनुष्यप्राण्यांच्या दृष्टीनेच याचा विचार करूं. पाश्चात्त्य शास्त्रज्ञांचे सुद्धा असे मत आहे की, मनुष्याने श्वासोच्छ्वासाचे प्रमाण नियमित केले तर मनुष्याचे आयुष्य खात्रीने वाढलेच पाहिजे.

श्वास नाकाने आंत - फुप्फुसांत - घेणे व तो बाहेर सोडणे या दोन्ही क्रियेस एक श्वासोच्छ्वास (रेस्पिरेशन) म्हणतात. हे दर मिनिटास सुमारे १८ होतात असे वैद्यकशास्त्राचे मत आहे. हे प्रमाण अत्यंत श्रम केल्यावर, फुप्फुसाचे वगैरे विकारांत किंवा भीतीमुळे मनावर परिणाम झाल्याकारणाने वाढते. चित्ताचे समाधान असले म्हणजे हे प्रमाण कमी असते. आपल्या शास्त्राने असे सांगितले आहे की, प्रत्येक जीवाची आयुर्मर्यादा त्याच्या

प्रारब्ध कर्मानुसार कमी जास्त वर्षांची ठरलेली आहे. म्हणजे त्याने जन्माला आल्यापासून मृत्युमुखी पडेपर्यंत ठरावीक संख्येचे श्वासोच्छ्वास घेतले पाहिजेत अशी विधिघटना दिसते. अहोरात्र म्हणजे चोवीस तासांमध्ये मनुष्याचे श्वासोच्छ्वास २१६०० होतात ही संख्या शास्त्रज्ञांनी ठरवून टाकिली आहे. या हिशेबाने पाहता असे दिसून येईल की, एका तासात ९०० श्वासोच्छ्वास होतात व एका मिनिटांत १५ श्वासोच्छ्वास होतात. हे प्रमाण वैद्यकशास्त्राशी जुळते आहे हे ध्यानी येईलच. ही जी श्वास घेण्याची व सोडण्याची म्हणजे उच्छ्वासाची क्रिया, यामध्ये सहजासहजी एक जप होतो असे वेदांत शास्त्राचे व आगमाचे मत आहे. ज्याप्रमाणे कोणत्याही देवतेचे अगर मंत्राचे जप मुद्दाम जपावे लागतात त्याप्रमाणे हा जप मुद्दाम जपण्याचे कारण पडत नाही; तर हा आपोआपच सहजासहजी न जपतांच होतो म्हणून ह्यास अजपा-जप असे म्हणतात.

हंकारेण बहिर्याति सःकारेण विशेत्पुनः।
षट्शतानि दिवारात्रौ सहस्रण्येक विंशतिः।
अजपा नाम गायत्री जीवो जपति सर्वदा।

- घेरंडसंहिता ५: ८४

जपाचा शास्त्रोक्त विधि

या न जपलेल्या जपांत कोणता मंत्र आहे? त्यांत कोणती अक्षरे आहेत? त्याचे रहस्य काय? वर्णाची उत्पत्ति कोठून होते? या जपाचे साफल्य काय? वगैरे विवेचन करण्यापूर्वी या

जपाचा शास्त्रोक्त विधि आम्ही प्रथम खाली देत आहो. ज्यांचे विधि चुकत असतील त्यांनी ते शुद्ध करून म्हणावेत. प्रात:काळी उठल्याबरोबर शौचमुखमार्जन झाल्यावर स्नान करून या जपाचे उदक सोडावे. ज्यांना स्नान करणे अशक्य असेल, किंवा जे अशक्त असतील त्यांनी धर्मशास्त्राने सोय ठेविल्याप्रमाणे शुचिर्भूत होऊन आचमन करून जपाचे उदक सोडावे; अहोरात्र सारखा जप होणारा असल्यामुळे प्रात:काळी उदक सोडण्यापलीकडे कर्म म्हणून यांत जास्त वेळ मोडण्याचे कारण नाही. अनायासाने या कर्ममार्गाचे आचरण कोणी सोडूं नये. यांतील रहस्य जाणून त्याप्रमाणे अभ्यास केला तर स्व-स्वरूप ज्ञान खात्रीने होईल.

'प्रणवोपासना' या ग्रंथामध्ये शास्त्रोक्त जपाचे मंत्रशास्त्राप्रमाणे विस्तृत विवेचन केले आहे. त्यास अनुसरून पुढील हे तंत्रविधि आम्ही देत आहो. अजपा जपाची एक फार जुनी पोथी आमचे पहाण्यांत आली आहे. तिच्यामध्ये यावर भाष्यही केले आहे. जपविधि येणेप्रमाणे आहे.

अजपा-जप

१ संकल्प

आचम्य। प्राणानायम्य। देशकालौ स्मृत्वा। श्रीपरमेश्वर प्रीत्यर्थम्। अद्य सूर्योदयादारभ्य श्वः सूर्योदयपर्यंतम्। उच्छ्वासनिश्वासादि व्यवहाररूपेण षट्शताधिक एक विंशति संख्यांक अजपाजपमहं करिष्ये।

तथाच हंस गायत्रीसह न्यास ध्यानादि मानसोपचारैः पूजनमहं करिष्ये।।

२ न्यास :- करन्यास

हं सां ज्ञानात्मने अंगु०।

हं सीं सूर्यात्मने तर्ज०।

हं सूं सोमात्मने मध्य०।

हं सैं निरंजनात्मने अना०।

हं सौं निराभासात्मने कनि०।

हं सः सर्वात्मने करतल०।

एवं हृदयादिन्यासः।

३ दिग्बंध :- हं० इति दिग्बंधः।

४ ध्यान :-। आधारे लिंग नाभौ प्रकटित हृदये तालुमूले ललाटे।

द्वे पत्रे षोडशारे द्विदश दशदले द्वादशार्धे चतुष्के।

।वासांते ब ल मध्यें ड फ क ठ सहिते कंठदेशे स्वराणाम्।

।हं क्षं तत्त्वार्थ युक्तं सकलदलयुतं वर्णरूपं नमामि ।।१।।

५ पंचपूजा :- लपृथिव्यात्मने०। इत्यादि०

६ मुद्रा :- ज्यान मुद्रां प्रदर्शयेत्।

७ जप :- ८ पूर्ववत् कर हृदयादि न्यासश्च।

९ दिग्विमुख :- सो० इति दिग्विमुखः।

१० पूर्ववत् ध्यान। ११ पंचपूजा :- १२ मुद्रा :-

१३ जपसमर्पण :- अनेन। तत्सत् ब्रह्मार्पणमस्तु।

एकवीस वेळ तरी जप करावा.

ध्यानाचा श्लोक

आधारे लिंग नाभौ प्रकटित हृदये तालुमूले ललाटे।
द्वे पत्रे षोडशारे द्विदश दशदले द्वादशार्धे चतुष्के।
वासांते ब ल मध्यें ड फ क ठ सहिते कंठदेशे स्वराणाम्।
हं क्षं तत्त्वार्थ युक्तं सकलदलयुतं वर्णरूपं नमामि ॥ १ ॥

या ध्यानाचे श्लोकाच्या अर्थाकडे पाहिल्यास असे दिसून येईल की, पहिल्या ओळीमध्ये मूलाधारादि षट्ज्ञानचक्रांचा उल्लेख आहे.

दुसऱ्या ओळीमध्ये ह्या प्रत्येक चक्रामध्ये किंवा कमळामध्ये किती किती पाकळ्या आहेत ते सांगितले आहे.

तिसऱ्या ओळीमध्ये कोणकोणत्या चक्राच्या दलामध्ये कोणकोणते वर्ण आहेत याचे वर्णन केले आहे.

सरते शेवटी सहस्रदलांमध्ये स्थित असलेल्या प्रकाशरूप परमात्म्यास आत्मिक भावाने प्रणाम केलेला आहे! या श्लोकाचा बरोबर अर्थ एकदम लक्षांत येणार नाही म्हणून त्याचे स्पष्टीकरण पुढे करीत आहो.

ध्यानाचे श्लोकाचा भावार्थ

मूलाधारचक्र, लिंगाचे ठिकाणी असणारे स्वाधिष्ठान चक्र, नाभीचे ठिकाणी असणारे मणिपूर ऊर्फ नाभिकमल, हृदयाचे ठिकाणी असणारे अनाहत किंवा हृत्कमल, तालुमूलाचे ठिकाणी असणारे विशुद्ध चक्र व ललाटाचे ठिकाणी

भ्रूमध्यामध्ये असणारे अग्निचक्र या षट्चक्रांच्या किंवा या षट्कमळाच्या पाकळ्या ऊर्फ दले पुढीलप्रमाणे आहेत.

अग्निचक्राच्या दोन पाकळ्या आहेत. विशुद्ध चक्रास सोळा आरे ऊर्फ दले आहेत. हृत्कमलास बारा व नाभिकमलास दहा अशी दले आहेत. स्वाधिष्ठानचक्रास हृत्कमलाच्या बारा दलांच्या निम्मी म्हणजे सहा दले आहेत. मूलाधारास चारच दले आहेत. या कमळांच्या प्रत्येक दलामध्ये पुढीलप्रमाणे वर्ण आहेत ते असे :-

मूलाधार चक्राचे चार पाकळ्यांत व ते स पर्यंत चार वर्ण आहेत. नाभिकमलांत ड ते फ पर्यंत दहा वर्ण असून हृत्कमलामध्ये क ते ठ पर्यंत बारा वर्ण आहेत. कंठाचे ठिकाणी असणाऱ्या विशुद्ध चक्रांत सोळा स्वरांचे वास्तव्य आहे. आज्ञाचक्राचे दोन पाकळ्यांमध्ये हं आणि क्षं ही दोन बीजे आहेत. सहस्रदल नावाच्या सातव्या कमलामध्ये वसत असलेल्या प्रकाशरूप परमात्म्यास, की ज्याच्यापासून सर्व वर्णांची उत्पत्ति आहे, अशा ॐ कारस्वरूपी परब्रह्म यास, मी एकभावाने नमस्कार करतो!

वरील विवेचन सहज ध्यानांत येण्याकरितां तसेच कोणत्या चक्रावर किती जप होतो, प्राण कोणत्या चक्रावर किती वेळ स्थिर राहतो, पंचप्राणापैकी कोण कोठे वास्तव्य करतो, तसेच वाचांचे उगमस्थान कोठकोठून आहे हे लक्षांत येण्याकरितां मागील प्रकरणांत कोष्टके दिली आहेत तिकडे लक्ष द्यावे म्हणजे विषय साकल्याने ध्यानी येईल.

सोऽहम्

हा जो अनायासाने सहजासहजी जप होत असतो यांत कोणता मंत्र जपला जातो हे आपण पाहू. एकांतामध्ये स्वस्थ चित्ताने बसावे व श्वासोच्छ्‌वासावर लक्ष ठेवावे म्हणजे श्वासोच्छ्‌वासाचे वेळी सोऽहं सोऽहं असे शब्द उमटतात असे प्रत्यक्ष अनुभवास येईल. श्वास आंत घेतांना 'सो' व बाहेर सोडतांना 'हं' अशा तऱ्हेने सोहंचा हा अखंड जप सुरू असल्याचे ध्यानी येईल.

श्रीसमर्थ म्हणतात -

एकांती मौन धरून बैसे। सावध पाहाता कैसे भासे।
सोहं सोहं ऐसे। शब्द होती॥
ऐसी हे अ-जपा सकळासी। परंतु कळे जाणत्यासी।
सहज सांडून सायासी। पडोच नये॥

आपण जागृत अवस्थेत अगर स्वप्नावस्थेत असलो किंवा गाढ निद्रेतही असलो तरी हा जप आपल्यास न कळत पाण्याचे प्रवाहाप्रमाणे एकसारखा सोहं, सोहं, सोहं असा सुरू आहे! या अखंड जपांत सोऽहम् असा जप होत असतो. या मंत्राचे अक्षराकडे पाहिले म्हणजे कळून येईल की, सः व अहं अशी दोन पदे यामध्ये आहेत. यांचा अर्थ असा की तो मी (आहे), वेदांत शास्त्राचे दृष्टीने याचा वाच्यार्थ व लक्ष्यार्थ निरनिराळा आहे. वाच्यार्थ असा की, अज्ञानाच्या उपाधीमध्ये - अविद्येमध्ये - गुरफटलेले आहे असे भासणारे चैतन्य, म्हणजे अर्थात् अहं विशिष्ट बिंदुमात्र जीव, हा मायोपाधिक सर्व

जगावर सत्ता चालविणारा ईश्वर आहे. हा अर्थ घेतला म्हणजे या मंत्रांत जीवा शिवाचे ऐक्य दर्शविले आहे असे दिसून येईल! लक्ष्यार्थाने विचार केला तर असे कळून येईल की, आपले स्वस्वरूप जो अंगुष्ठमात्र आत्मा, तो अखिलव्यापी प्रकाशरूप परमात्मा आहे. या दृष्टीने आत्म्याचे व परमात्म्याचे यांत ऐक्य दर्शविले आहे असे ध्यानी येईल! या जपाचे सकार हे शक्तिबीज आहे व हकार हे पुरुष बीज मानिले आहे असे समजावे. सकार बीज नामरूपात्मक दृश्य जडाचा उद्भव दर्शविते व हकार बीज हे त्यांचा लय दर्शविते. या दोन्ही बीजांच्यायोगे वृत्तीचा उद्भव व लय कळून येतो! या जपासंबंधी कित्येकांनी असे वर्णन केले आहे की, श्वास आंत घेतांना सः म्हणजे तो ईश्वर मी आहे अशी वृत्ति श्वासाबरोबर आत घ्यावी व श्वास बाहेर सोडतांना अहं म्हणजे मी ही अहंकार वृत्ति बाहेर सोडावी. अशा तऱ्हेने देहाच्या अहंकाराचा त्याग करीत जावे व ईश्वर वृत्ति सतत आंत साठवीत जावी म्हणजे कालांतराने आपणच सर्वव्यापी ईश्वर आहोत असा साक्षात्कार होईल! याचा अनुभव अभ्यासाशिवाय मिळणार नाही. हे सहज शब्द आहेत. ही सहज उपासना आहे. समर्थ म्हणतात -

उच्चारेवीण जे शब्द। ते जाणावे सहज शब्द।
प्रत्यया येती परंतु नाद। कांहीच नाहीं॥
ते शब्द सांडूनी बैसला।
तो मौनी म्हणावा भला॥

हा जप सर्व प्राणिमात्र करतात. परंतु तो फक्त जाणत्यासच कळतो व त्याचे रहस्य त्यास कळते. या सहज जपाचे रहस्य कळून घेतल्यानंतर इतर कोणत्याही मंत्रजपाचे सायासांत पडण्याचे कारण नाही. इतर जप हे मुद्दाम उच्चार करून करावे लागतात त्यामुळे नाशिवंत आहेत असे म्हणण्यास हरकत नाही. उदाहरणार्थ दगड उत्तम घडविला व मोठ्या सायासाने त्याचा जरी देव बनविला तरी तो केव्हांना केव्हां भंग पावणारच. देव मात्र सर्वव्यापी व सहज आहे. अशा स्थितींत सहज असणाऱ्या देवावर विश्वास ठेवण्याऐवजी नाशिवंत दगडावर कोण विश्वास ठेवील? त्याचप्रमाणे या सहज अ-जपा-जपावर भावना ठेवली म्हणजे सहज देवाची उपासना आपोआप होते, सहज जप होतो, ध्यान घडते, स्तुति होते व ईशस्तवन होते. अशा तऱ्हेने जी सहज सेवा होते तीच सर्वव्यापी ईश्वरास प्रिय होते. म्हणून याच जपाचे रहस्य समजून घेणे व त्याचा अनुभव घेणे हे श्रेष्ठ कर्तव्य होय! आपल्या देहरूपी घरांत सुरू असणाऱ्या या ज्ञानभांडाराचे जर आपण ज्ञान करून घेतले नाही तर निद्रैवी पुरुषाप्रमाणे स्थिति होते. निद्रैव्यास द्रव्याचा साठा तळघरांत असला तरी सांपडत नाही. म्हणून तो दरिद्री राहतो. खाली लक्ष्मी राहते व वर हा दरिद्री वावरतो अशी स्थिति होते! तळघरांत द्रव्याचा साठा, भिंतींत द्रव्याचा साठा, खांबांत व तुळवटांतही द्रव्याचा साठा! अशाप्रकारे सभोवार द्रव्य असून आपण मध्ये कोरडा तो कोरडाच राहतो! अशा परिस्थितीत जो करंटा असतो त्यास अधिक दारिद्र्य येते. ईश्वराची ही काय

अगाध करणी? कित्येक द्रव्य पाहतात तर कित्येक त्याचा उपयोग करतात. हीच प्रवृत्ति व निवृत्ति होय! म्हणून या सर्व गोष्टी लक्षांत घेऊन अंतरीच्या नारायणाची ओळख करून घ्यावी!

या मंत्र जपास माळेचे कारण नाही व मोजदादीचेही कारण नाही. ईश्वरानेच प्रत्येक दिवशी २१६०० इतका हा जप होतो असे अगोदरच ठरवून टाकले आहे. आपण जर काय करावयाचे असेल तर ते एवढेच की, या जपाकडे अनुसंधान वृत्ति ठेवावयाची. सकाम कर्म चित्तशुद्धीस कारण असते. चित्तशुद्धीकरतां म्हणून का होईना या सहजासहजी होणाऱ्या मंत्रजपाचे फल, प्रत्येक स्त्री-पुरुषाने आम्ही वर उद्धृत केलेल्या शास्त्रोक्त जपविधीचे, दररोज प्रातःकाळी सूर्योदयाबरोबर उदक सोडून पदरात कां पाडून घेऊं नये?

प्रकरण १० वे

चक्रभेदन व साक्षात्कार

हकारेण बहिर्याति। सकारेण विशेत्पुनः ।।
हंसहंसेत्यमुं मंत्रम्। जीवो जपति सर्वदा।।
षट्शतानि दिवारात्रौ। सहस्राण्येक विंशतिः ।।
एतत्संख्यान्वितं मंत्रम्। जीवो जपति सर्वदा।।
आजपानाम गायत्री। योगिनां मोक्षदा सदा।।
अस्याः संकल्पमात्रेण। सर्व पापेः प्रमुच्यते।।
अनाया सादृशं ज्ञानम्। न भूत्रो न भविष्यति।।
कुण्डलिन्यां समुद्भूता।। गायत्री प्राणधारिणी।।
प्राणविद्या महाविद्या। यस्यां वेत्ति स वेदवित्।।

- योगचूडामण्युपनिषद् १: ३१: ३५
- ध्यानबिंदु ६१-६५

चक्रभेदनाचे उपायांपैकी अजपा-जपासंबंधी मंत्र-शास्त्रदृष्ट्या व वेदांतदृष्ट्या तात्त्विक विवेचन मागील प्रकरणी करण्यांत आले आहे. यास अजपागायत्री म्हणतात. हिचे किती महत्त्व आहे हे वरील उपनिषद् वाक्यावरून कळून येईल. या अजपा गायत्रीचा अभ्यास सर्व स्त्रीपुरुषांनी करून पहावा म्हणजे याचा अनुभव येऊ लागेल.

अभ्यास

श्वासोच्छ्वासाबरोबर करावयाचा हा एक अभ्यास आहे. तो दिवसभर करावयास साधणार नाही. तो ठरावीक वेळेला व एके

ठिकाणी बसूनच करावयास पाहिजे. श्वास नाकाने आंत घेणे व नंतर बाहेर सोडणे या दोन्ही क्रिया मिळून एक श्वासोच्छ्वास होतो. श्वास म्हणजे वायु आंत घेणे व उच्छ्वास म्हणजे वायु बाहेर सोडणे. श्वास हळूहळू आंत घ्यावा. तो तसा घेतांना 'सो' असे मनांतल्या मनांत म्हणावे व श्वास बाहेर सोडताना 'हं' मनांतल्या मनांत म्हणावे. श्वास आत घेणेची क्रिया संपेपर्यंत सो हेच अक्षर दीर्घ एकदाच म्हणावयाचे. त्याचप्रमाणे सोडण्याची क्रिया संपेपर्यंत हं हे अक्षर एकदाच पण दीर्घ म्हणावे. म्हणजे लांब उच्चार करावा. पुन्हा श्वास घेताना सो म्हणावे व बाहेर सोडतांना हं म्हणावे. श्वास घेतांना पुन्हा सो व सोडताना हं. याप्रमाणे सारखा अभ्यास करावा. श्वासोच्छ्वास होताना सो ऽ हं असा जप होतो हे लक्षात येईल. हा जप करावयाचा म्हणजे श्वासोच्छ्वासावर फक्त अनुसंधान ठेवावयाचे. असा अभ्यास करताना प्रथम दम लागल्यासारखे होईल. वाटल्यास थोडा वेळ थांबावे. श्वास मुद्दाम जोरांत आंत घेऊ नये व मुद्दाम बाहेरही सोडूं नये. स्वाभाविकपणे जो श्वासोच्छ्वास होतो, तो होतांना वरीलप्रमाणे जप होतो की नाही हे फक्त अनुसंधान ठेवण्याचा अभ्यास करावयास पाहिजे. हा अभ्यास एकांतात बसून करावा. हा अभ्यास करावयाचे वेळी स्वस्तिकासन घालून ताठ बसावे. दोन्ही हात गुडघ्यावर ठेवावे व डोळे मिटून अभ्यास करण्यास सुरुवात करावी. प्रथम १०।१५ मिनिटेच अभ्यास करावा. हा अभ्यास झाल्यानंतर कांही वेळ नुसता सो ऽ हं सो ऽ हं असा जप मनांतल्या मनांत पश्यंति वाणींत - ५०० पासून

१००० पर्यंत करावा. हा जप हृदयाचे ठिकाणी होतो अशी भावना करावी. हा करतांना श्वासोच्छ्वासाकडे लक्ष देण्याचे कारण नाही. ध्यान वाटल्यास करावे अगर जपावरच लक्ष ठेवावे. कसेही करावे.

याप्रमाणे दिवसा अगर रात्रीतून २।३ वेळ, जमेल त्याप्रमाणे अभ्यास करावा. दिवसाच्या इतर वेळी काम करताना सुद्धा मनांतल्या मनांत जप करण्याचे जमलेच तर फार चांगले!

अभ्यासास बसण्यास अगर जप करण्यास देहाची शुचिर्भूतता ठेवावी. हा मानसिक अभ्यास आहे, तेव्हा अंत:करण शुद्ध असले म्हणजे झाले. स्वस्वरूप साक्षात्कार व्हावा अशी तीव्र तळमळ असेल तर देहाच्या इतर कोणत्याही बंधनाकरता अडून राहण्याचे कारण नाही. अभ्यास जमेल त्यावेळी व असेल त्या परिस्थितीत करावा. मनोलय प्राप्त करून घेणे हे ध्येय आहे. हे लक्षांत ठेवावे व तो साध्य करून घ्यावा.

अशाप्रकारे अभ्यास करीत गेल्यास आपले श्वास हळूहळू कमी होऊं लागल्याचा अनुभव येईल. स्वाभाविकपणे आपला श्वास नाकाचे बाहेर १२ अंगुले वाहतो.

देहद्बहिर्गतो वायु:। स्वभावात् द्वादशांगुलि:।।

- घेरंडसंहिता ५-८६

हे प्रमाण शरीराचे निरनिराळ्या प्रकारचे व्यापारांत कमी जास्त प्रमाणांत होते. ते असे -

गाण्याचे वेळी - १६

जेवणाचे वेळी - २०

चालतांना - २४

झोपेत - ३०

मैथुनप्रसंगी - ३६

व्यायाम करतांना - याहीपेक्षां जास्त होते.

मनोलय जसजसा होत जाईल तसतसा प्राणाचाही लय होईल. वरील अभ्यासाने हे प्रमाण कमी होता होता श्वासोच्छ्वास अजिबात बंद झाल्याचा अनुभव येईल. या अवस्थेस केवल कुंभक साध्य झाला असे म्हणतात. या वेळी श्वास बाहेर सोडण्याची किंवा आत घेण्याची अशा दोन्ही क्रिया बंद पडतात.

वायुना घटसंबंधे भवेत्केवलकुंभकम्।

- घेरंडसंहिता ५-८९

अशा वेळी प्राण चक्रभेदन करीत जातो, कुंडलिनीचे उत्थापन होते व पुढे स्वस्वरूप साक्षात्कार होतो!

मनोलय साधण्यास वृत्तिविरोध, मात्रालय, नासिकाग्रदृष्टियोग वगैरे बरेच अभ्यास ज्ञानेश्वरीत सांगितले आहेत. मूळ वायूच्या प्राण व मन या दोन वृत्ति आहेत. प्राण किंवा मन या दोहोंतून कोणास तरी एकास जिंकून घेतले म्हणजे आत्म्याचे दर्शन होते. एकाचा लय झाला की दुसऱ्याचा लय होतोच. हटयोगांत प्राणाचा लय प्रथम जबरदस्तीने करावयाचा असतो व त्यास विशिष्ट मार्गानेच न्यावयाचे असते. राजयोगांत परमेश्वराच्या चरणकमलाचे ध्यान करून किंवा जपादि अभ्यासाने चित्ताची आत्यंतिक एकाग्रता संपादन करावयाची म्हणजे मनाचा लय होत जातो. त्यावेळी प्राणाचाही लय आपोआप होत जातो.

मनो यत्र विलियेत। पवनस्तत्र लीयते।।

राजयोग अगर हटयोग हा नांवाचा भाग सोडून देऊन नांवास न बुजता एवढे लक्षांत ठेवावें की, संपूर्ण मनोलय झाल्याशिवाय त्याचे अतीत असलेल्या आत्म्याचे दर्शन होणार नाही.

लयो लय इति प्राहु: कीदृशं लयलक्षणम्
अपुनर्वासनोत्थानाल्लयो विषयविस्मृति:।।

- हटयोगप्रदीपिका ४-३४

षडउर्मी हृदयांत। यांचा अंत पुरवुनी।
तुका म्हणे खुंटे आस। तेथे वास करी तो।।

- तुकाराम

वृत्तिसहित मन बुडे प्रेमडोहीं। नाठविति देहीं देहभाव।।
मन हें दर्पण करोनी निश्चळ। पाहे पा केवळ आत्मा स्वये।।

- नामदेव

तेथे मन पांगुळलें। आपणांस विसरलें।।
आपणांस भुलोन गेले। स्वरूप बोधें।।

- रामदास

मन मुरे मग जें उरे। तें तूं कारे सेविसिना।।

- ज्ञानदेव

येथे मन हे उपलक्षण घ्यावे. स्वस्वरूपज्ञान झाल्यावर मग परमात्म्याचे ज्ञान पुढील ध्यानधारणादि अभ्यासाने होते. हटयोग किंवा राजयोग यांपैकी कोणत्याही मार्गाने गेले तरी साक्षात्काराच्या मार्गांतील अनुभव सारखेच असणार;

कित्येकांस ओळीने अनुभव येतील तर कित्येकांस मधले टप्पे गाळून पुढचे पुढचे एकदम अनुभव येतील एवढेच. ज्ञानेश्वर महाराजांनी ज्ञानेश्वरीच्या सहाव्या अध्यायात या दोन्ही मार्गांचा समन्वय उत्तम प्रकारे केला आहे हा विशेष होय. या अध्यायांत त्यांनी हटयोगाची सर्व आसने किंवा प्राणायामाचे सर्व प्रकार दिले नाहीत हे लक्षांत घेण्याजोगे आहे. प्राणाची गति विशिष्ट मार्गाने कशी होईल व त्यायोगे मनाचा लय कसा होईल येवढ्यापुरताच हटयोगाचा विषय आहे. राजयोगापैकी नासिकाग्रदृष्टियोग, मात्रालय, वृत्ति विरोधाभ्यास व ध्यानधारणादिक मनोलयाचे अभ्यास सांगितले आहेत. प्राण व मनोलयाच्या अभ्यासाच्या मार्गास 'श्रेष्ठ पंथ' 'पंथराज' असे त्यांनी नांव दिले आहे. हा प्रकाशाचा मार्ग आहे. या मार्गाने जो शेवटच्या अवस्थेप्रत जातो तो तद्रूप होतो!

येणें मार्गें जया जया ठाया जाइजे।
तो गाव आपणचि होइजे।।
हें सांगो काय सहजें। जाणसी तू।।

- ज्ञानेश्वरी

बंधत्रय

हटयोगाच्या कोणत्या अभ्यासाने बंधत्रय साधावे व शक्ति चालना कशी करावी ह्या विषयांत आपणास प्रस्तुत शिरावयाचे नसल्याने राजयोगाचे - मनोलयाचे अभ्यासाचे दृष्टीने बंधत्रय कसे आपोआप साधतात व कुंडलिनी उत्थापन कशी होते

ह्याचा विचार करावयाचा आहे. तो सर्वांस कळण्याजोगा आहे. अभ्यासी पुरुषास तर त्याचा अनुभव येईल.

चक्रभेदन कसे होते

शुचिर्भूत होऊन सिद्धासनावर बसावे व मूलबंध साधावा. गुदद्वार आकुंचन करून प्राण वर खेचणे यास मूलबंध म्हणतात. हा साधला म्हणजे अपान वायूचा खालचा मार्ग बंद पडल्यामुळे तो आंत संकोच पावू लागतो. मूलाधार चक्रावरून प्राण स्वाधिष्ठान चक्रावर येतो व अपान संकोच पावून स्वाधिष्ठान चक्रावर येऊं लागतो. प्राणाचे व अपानाचे ऐक्य होऊ लागण्यास चित्ताची एकाग्रता व्हावी लागते. तशी ती होत गेल्यास मग अपान प्राणांत हळूहळू लीन होऊ लागतो.

राजयोगाने म्हणजे मनोलयाचे कोणत्याही अभ्यासाने चित्ताची एकाग्रता झाली म्हणजे सर्व शरीरांतील प्राणाची गति एकवटून ती एका दिशेने म्हणजे ऊर्ध्व दिशेने वाहू लागते. ध्यानाचा अगर जपाचा अभ्यास करतांना तन्मय-तदाकार वृत्ति होऊ लागली की, श्वास वाहण्याचे हळूहळू बंद पडू लागतात व बेंबीजवळ पोट आत आपोआप खेचले जाते, म्हणजे उड्डीयान बंध आपोआप साधला जातो. यावेळी प्राण स्वाधिष्ठान चक्राचे वरचे काठावर व नाभिकमलाचे तळाचे भागावर असतो.

स्वाधिष्ठाना वरिचिले काठीं। नाभिस्थाना तळवटीं।
बंध पडे किरीटी। वोढियाणा तो।

- ज्ञानेश्वरी ६-२१०

नासिकाग्रदृष्टियोगाचे किंवा भ्रूमध्य दृष्टियोगाचे अभ्यासांत मान वाकून खाली होऊन, हनुवटी छातीवर टेकते म्हणजे जालंधर बंध आपोआप साधतो. एकाग्रता होत जाते तसतसा खाली बंधत्रय साधत जातो. सिद्धासनाखाली मूलबंध, वरील जालंधर व मधला उड्डीयान हे तीनही बंध मनोलयाचे अभ्यासांत आपोआप साधतात! याच अनुभव घेऊन पहावा. हे तीनही बंध साधले म्हणजे प्राण व मन एकमेकांत लय पावू लागतात. त्यावेळी एक प्रकारची शक्ति उत्पन्न होते व ती या षट्चक्राचे मध्य मार्गाने वर जाऊ लागते.

हटयोगाचे अभ्यासांत प्राणायामाने केवल कुंभक साधतात. बंधत्रयाचा अभ्यास करावयाचा असतो. उड्डीयान बंधास फार महत्त्व आहे. उड्डीयान बंध बरोबर साधला म्हणजे कुंडलिनी-उत्थापन त्वरित होते व प्राणाची गति सुषुम्ना पंथात होते.

मणिपूर ऊर्फ नाभिकमलाचे ठिकाणी कुंडलिनी नामक प्राणशक्ति वास्तव्य करते. तिचे उत्थापन झाले म्हणजे प्राण सुषुम्ना पंथाने वर जाऊ लागतो. कुंडलिनीचे वर्णन व शक्ति चालना कशी करावी वगैरे विषय पुढे स्वतंत्र दिला आहे. नाभिकमलावरून प्राण अनाहत चक्रावर येतो. येथे मनाचे वास्तव्य मानिले आहे. येथे मनाचे व प्राणाचे संपूर्ण ऐक्य होते. एक दुसऱ्यांत लीन होतो. या अनाहत चक्राचे भेदन केले म्हणजे वायूचे स्फुरण होऊ लागते व अनाहत ध्वनि उत्पन्न होतो. आघाताशिवाय उत्पन्न झालेले नाद कानांत ऐकू येऊ लागतात म्हणून यास अन्-आहत ध्वनि म्हणतात. यावरूनच

या हृत्कमलास अनाहत चक्र असे नामाभिधान प्राप्त झाले आहे. ह्याचे ठिकाण चिदाकाश महदाकाशाचे ठिकाणी लीन होऊ लागते. पुढे प्राणाची ऊर्ध्वगति कंठस्थित विशुद्ध चक्रावरून आज्ञाचक्रावर चालू असते. या दोन्ही चक्रांचे भेदनांतील अनुभव प्रकाश किंवा नाद या रूपांत येतात. अग्निचक्रावर आत्म्याचे दर्शन होते.

याचे ध्यानाने पुढील मार्ग आक्रमण करता येतो. शेवटी प्राण ब्रह्मरंध्रांत म्हणजे सहस्रदलकमलांत शिरतो. यावेळी ब्रह्मांडाचे चारी देहाचे अनुभव येतात. चिदाकाश व महदाकाश एक होते, आत्मा व परमात्मा यांचे ऐक्य अनुभवास येते व अशाप्रकारे स्वस्वरूपी लीन होता येते.

कुण्डलिनी

सशैलवनधात्रीणां यथाधारोऽहिनायकः।
सर्वेषां योगतंत्राणां तथाधारो हि कुण्डली।।
सुप्ता गुरुप्रसादेन यदा जागर्ति कुण्डली।
तदा सर्वाणि पद्मानि भिद्यंते ग्रंथयोऽपिच।।

- हटयोगप्रदीपिका ३-१-२

'कुण्डलिनी' हा शब्द उच्चारतांच हटयोगांतील हे एक गूढ रहस्य आहे, अशी तात्काल कल्पना होते. ही एक गुह्य चमतकृतिजन्य व कल्पनागम्य अशी वस्तु आहे अशी समजूत आहे. हे एक मोठे गूढ होऊन बसले आहे. हे गौडबंगाल काय आहे ते हटयोग्याशिवाय दुसऱ्यास कळणे शक्य नाही असे

वाटते, पण त्या सर्व गोष्टीस इतके भिण्याचे कारण नाही. सर्वांस समजण्याजोगी येवढेच नव्हे तर आकलन करण्याजोगी ही आहे. जरा विचार करावयास पाहिजे एवढेच.

योगशास्त्रांत हिचे पुष्कळ वर्णन केले आहे. हटयोगप्रदीपिका, घेरंडसंहिता, गोरक्षसंहिता वगैरे अर्वाचीन ग्रंथांतून आणि श्रीज्ञानेश्वर महाराज व श्रीमत् प. प. वासुदेवानंद सरस्वती स्वामी महाराज यांचेसारख्या महान सत्पुरुषांचे ग्रंथांतून, तसेच योगावरील प्राचीन उपनिषद् ग्रंथांतून हिचे वर्णन पहावयास सापडेल. ज्याप्रमाणे आपण किल्लीने दार उघडतो अगर कडी काढून दार मोकळे करतो, त्याप्रमाणे कुंडलिनीशक्तीच्या योगाने योगी मोक्षद्वार खुले करतो व अमृतत्वास पावतो. इडा ही गंगा नदी व पिंगला ही यमुना नदी या दोहोंच्या मध्ये 'सुषुम्ना' मार्गात कुण्डलिनी आहे! या ठिकाणी अवगाहन केले असता परमपद प्राप्त होते. सिद्धि प्राप्त होतात व तो कालालाही जिंकतो!! जोपर्यंत इंद्रियशुद्धि झाली नाही, कुण्डलिनी जागृत झाली नाही, प्राणाची गति सुषुम्नेत झाली नाही व जोपर्यंत देहांत ही निद्रावस्थेत आहे, तोपर्यंत त्या जीवाचे जीवित्व पशूप्रमाणे आहे. म्हणजे अज्ञानावस्थेचे आहे. गुरुप्रसादाने ही जागृत झाली म्हणजे षट्चक्रभेदन होते व सर्व हृदयग्रंथी तुटतात!

कुण्डलिनीचे स्वरूप

कुण्डलिनीचे वर्णन ज्ञानेश्वर महाराजांनी आपल्या ज्ञानेश्वरी ग्रंथांत अत्यंत रसाळ, काव्यमय व मोठ्या बहारीचे केले आहे.

नागिणीचें पिलें। कुंकुमें नाहलें।
वळण घेऊनी आलें। सेजें जैसें॥
तैसी हे कुंडलिनी। मोटकी औटवळणी।
अधोमुख सर्पिणी। निदेली असे॥
ते कुंडलिनी जगदंबा। जे चैतन्य चक्रवर्तीची शोभा।
जया विश्वबीजाचिया कोंभा। साउली केली॥
जे शून्यलिंगाची पिंडी। जे परमात्मया शिवाची करंडी।
जे प्रणवाची उघडी। जन्मभूमि॥

वरील ओव्यांच्या शब्दार्थाचा त्याग करून लक्ष्यार्थाकडेच दृष्टि ठेवावयास पाहिजे. तसेच ज्ञानेश्वरीच्या ६ व्या अध्यायांतील हिचेसंबंधी केलेल्या काव्यमय वर्णनांतील श्लेष व उपमादि अलंकार सोडले आणि काव्य व रूपके गाळली; म्हणजे विचारांती या कुंडलिनीचे खरे स्वरूप कळून येईल. कुंडलिनी साडेतीन वेटोळी घालून नागिणीप्रमाणे सुप्त आहे असे वर्णन आहे. याचा सरळ व गर्भितार्थ असा की, हिची ३॥ वेटोळी म्हणजे प्रणवाच्या ३॥ मात्रा होत! अकार, उकार, मकार व अर्धमात्रा मिळून प्रणवाच्या साडेतीन मात्रा. यांनाच वेटोळी कल्पिली आहेत. ही वेटोळी क्रमाने सुटतात म्हणजे एका एका मात्रेचा लय होत जातो. या मात्रारूप वाचा, देह, अवस्था, वगैरेंचा क्रमवार लय होत जातो. हे अभ्यासी पुरुषास अनुभवांती कळून येईल. ही प्रणवरूप आहे. प्रणव हे ब्रह्माचे मूळ स्फुरण आहे म्हणून ही मूळमाया होय. हिचा लय परब्रह्म स्वरूपांत होतो. अज्ञानाच्यायोगे सर्व वृत्ति स्वभावत:

बाह्योन्मुख असतात, किंवा परमेश्वराने त्या तशा केल्या आहेत असे म्हणण्यास हरकत नाही; कारण कठोपनिषदांत तसे म्हटले आहे. म्हणून कुंडलिनी अधोमुख आहे. अभ्यासाने वृत्ति अंतर्मुख होऊं लागली व ज्ञान होऊं लागले म्हणजे ती ऊर्ध्वमुख होते. कुंडलिनी ही शक्ति आहे. ती प्रत्यक्ष दाखवितां येणार नाही. वीज प्रत्यक्ष दाखवा म्हटले तर वाटेल तेव्हा दाखवितां येणार नाही. तद्वत् कुंडलिनी ही शक्ति शरीरांत प्रत्यक्ष सगुण रूपाने दाखवा म्हटले तर तशी ती दाखवितां येणार नाही. वीज ही घर्षणाने प्रकाशरूपांत प्रगट होते त्याप्रमाणे हटयोग अगर राजयोग यांच्या अभ्यासाने जसजसा मात्रालय होतो तसतशी ही शक्ति प्रकाशरूपाने प्रगट होते!

सुषुम्ना पंथ

सुषुम्ना शून्यपदवी ब्रह्मरंध्र महापथः।
श्मशानं शांभवी मध्यमार्गश्चेत्येकवाचकाः॥

- हटयोगप्रदीपिका ३-४

सुषुम्ना, शून्यपदवी, ब्रह्मरंध्र, महापंथ, श्मशान, शांभवी, मध्यमार्ग इतकी नावे सुषुम्ना मार्गास आहेत. यावरून याचा बोध उत्तम प्रकारे होतो. कुंडलिनी शक्ति ज्या विशिष्ट मार्गाने नाभिकमलापासून वर सहस्रदल कमलापर्यंत जाते त्यासच सुषम्ना नाडी म्हणतात. ह्यालाच मध्यमार्ग असे सार्थ नामाभिधान दिले आहे. ही शक्ति षट्चक्रांना जोडणाऱ्या ज्ञानतंतूमधून व चक्राचे मध्यांतून वर जाते. तोच हा पंथ होय.

इडा आणि पिंगला या दोन नाड्यांमध्ये सुषुम्ना आहे. प्राणायामाचे अभ्यासाने सुषुम्ना पंथ शुद्ध होतो व मग कुंडलिनीचालनाभ्यास केल्यावर प्राण त्या मार्गाने सहज वर चढूं लागतो. हिचे मुळाशी कुंडलिनी साडेतीन वेटोळी घालून बसली आहे व हिचे मुख तिने रोधून धरले आहे असे वर्णन आहे.

श्री. प. प. वासुदेवानंद सरस्वती स्वामी महाराज म्हणतात:-

डाव्या नासापुटांत। इडा येऊन संपत।।
उजव्या नासापुटांत। पिंगला येऊन संपत।।
दो मध्ये सुषुम्ना असे। ती ब्रह्मरंध्री संपतसे।
तिचे मुळीं कुंडली वसे। साडेतीन वेटोळ्या देऊनी।।
मुखाने सुषम्ना मुख धरी। म्हणूनी तिच्या अंतरी।
प्राण प्रवेश न करी। म्हणूनी तिला चाळवावी।।

- दत्तमहात्म्य - अ. १४ ओ. ५४

कुंडलिनी उत्थापन

मनोलयाचे अभ्यासाने एक एक मात्रेचा लय होत जाऊन प्राणाचा व मनाचा लय एकमेकांत जसजसा हळूहळू होऊ लागेल तसतशी एक शक्ति उत्पन्न होते व ती एका मध्यरेषेत उपरिनिर्दिष्ट मार्गाने ऊर्ध्वगतीने वाहू लागते. यासच कुंडलिनी सुषुम्ना पंथांत शिरली, सुषुम्नाचे द्वार उघडले वगैरे शब्दप्रयोग योजितात. यासच कुंडलिनीचे उत्थापन म्हणतात. कुंडलिनीचे उत्थापन पुष्कळ प्रकारे होऊ शकते. हटयोगांत जी प्रक्रिया सांगितली आहे

त्याप्रमाणे प्राणायामाने केवल कुंभक साध्य करून घेतल्यावर शक्तिचालनेचा अभ्यास करून (यास कंदपीडन म्हणतात.) कुंडलिनी उत्थापन करता येते. मनोलयाच्या कोणत्याही अभ्यासाने - राजयोगाने - चित्ताची पूर्ण एकाग्रता झाली - त्रिपुटी नाहीशी झाली म्हणजे कुंडलिनी उत्थापन होते. अत्यंत भक्तीने बेहोष झाल्यावर कुंडलिनीचे उत्थापन होईल. किंवा सद्गुरूंनी कृपाही करून मस्तकी वरदहस्त ठेवतांच त्यांचे स्पर्शाने किंवा नुसत्या कृपाकटाक्षाने कुंडलिनीचे उत्थापन होईल!

कुंडलिनी उत्थापनाचे बाबत साधकाने भ्रम होऊ देऊं नये हा इषारा देणे अगत्याचे आहे. पुष्कळांना आपली कुंडलिनी उत्थापन झाली असे वाटते; नुसते पुस्तकांत वाचून कित्येकांना आपणास ती अवस्था प्राप्त झाली आहे असा भ्रम उत्पन्न होतो. कुंडलिनी उत्थापनाचे अनुभव म्हणून 'सर्वांगातून मुंग्या येतात, येथे एक प्रकारचा आनंद होतो, त्यावेळी गुंगी येते व निश्चेष्ट होतो' वगैरे गोष्टी कांही सागंतात व आपण आत्मज्ञानी झालो अशी समजूत करून घेऊन स्वैराचार करू लागतात. ज्याला साक्षात्कार करून घ्यावयाचा आहे त्या साधकाने या भ्रमांत मुळीच पडू नये. कुंडलिनीचे उत्थापन झाले म्हणजे साक्षात्काराचे मार्गावरील अनुभव येऊ लागतात. ते कसे येतात याचे सविस्तर वर्णन आम्ही आमचे साधुसंतांचा देवयान पंथ ऊर्फ साक्षात्कारयोग या ग्रंथात केले आहे ते जिज्ञासूंनी पहावे.

कुंडलिनी उत्थापनाबाबत गैरसमज आहेत ते दूर करून घ्यावेत. कुंडलिनी उत्थापन कोणी मुद्दाम करू नये. त्याने

भयंकर परिणाम होतील व अपाय होईल, ही गुप्त ठेवावी, ही हटयोगाशिवाय जागृत होत नाही, ही आपोआपच जागृत होईपर्यंत वाट पहावी, ही गुरूकडून उत्थापन करून घ्यावी, ते एक गुह्य आहे, कोणास कळणार नाही वगैरे वगैरे भीतिप्रद व गूढ अशा गोष्टी कित्येक सांप्रदायिक व अतींद्रियवादी म्हणविणारे सांगतात. पण त्यांत तथ्य नाही. हटयोगाशिवाय कुंडलिनी जागृत होणार नाही असे नाही हे मागे दर्शविले आहेच. हटयोगांतील प्राणायामाचा व कंदपीडनाचा अभ्यास गुरूपासूनच जाणून घ्यावयास पाहिजे. नुसती पुस्तके वाचून अगर आपल्या मनाने काही क्रिया करून उपयोग नाही, कारण तो अभ्यास व ती विशिष्ट क्रिया चुकली म्हणजे प्राण भलत्या मार्गाने जाईल व विघ्न ओढवेल अगर दुसरे काही वाईट परिणाम शरीरावर होतील. कुंडलिनी शक्ति हळूहळू उत्पन्न होते - जागृत होते. ती केव्हा जागृत होते हे मागे सांगितले आहे. मनोलयाच्या कोणत्याही अभ्यासाने ती जितकी लवकर जागृत होईल तितक चांगले, कारण त्यायोगे स्वस्वरूप ज्ञान प्राप्त होते. तेव्हां ही आपोआप जागृत होण्याची वाट पहात बसणे म्हणजे नशिबावर हवाला देण्यापैकी होईल. सद्‌गुरुकृपा संपादन करावयास पाहिजे. गुरुकृपेशिवाय विषयत्याग व तत्त्वदर्शन होणार नाही. त्यांच्या कृपेने सहजावस्था प्राप्त होईल!

दुर्लभो विषयत्यागो दुर्लभं तत्त्वदर्शनम्।
दुर्लभा सहजावस्था सद्‌गुरोःकरुणाविणा।।

- हटयोगप्रदीपिका ४ : ९

हे जरी खरे असले तरी, सद्गुरूंची गाठ पडेपर्यंत व ते कृपा करीपर्यंत बुद्धिमान् मनुष्याने आत्मकल्याणार्थ शास्त्राप्रमाणे अंतःकरणशुद्धीस साधनीभूत असे सात्त्विक कर्माचरण करून मनोलयाचा अभ्यास करावा व भूमि तयार करून ठेवावी यांत गुह्य कांही नाही. अभ्यास करता करता परमेश्वरी कृपेने ती जागृत झाली तर त्यांत भयंकर असे कांही नाही व अपायही कांही होणार नाही, उलट उपायच होईल. आकस्मिकपणे तिच्या जागृतीचा कोणास अनुभव आल्यास त्याने आपणास धन्य मानून घ्यावे।

अतींद्रिय ज्ञान

एक वेळ कुंडलिनी उत्थापन होऊन प्राणाची गति सुषुम्नापंथाने होऊं लागली म्हणजे साक्षात्काराचे मार्गावरील अनुभव यावयास पाहिजेत हे लक्षात ठेवावे. अकारादि मात्रांचा लय होतांना साक्षात्काराचे मार्गावरील - या पंथराजाच्या मार्गावरील - अनुभव कसकसे येतात याचे वर्णन ज्ञानेश्वर महाराजांनी स्पष्टपणे केले आहे. ज्ञानेश्वरी हा श्रेष्ठ ग्रंथ बहुतेकांच्या वाचनांत असल्यामुळे त्याचेच अनुरोधाने या विषयाचे साकल्याने व सुसंगत विवेचन करूं. ज्ञानेश्वर महाराज म्हणतात, शक्तीची पहिली प्रगटावस्था - चैतन्याची पहिली चमक - या पंथराजावरील पहिल्या टप्प्याचे दर्शन म्हणजे अणुब्रह्माचे दर्शन होय!

तेजाचे बिज विरूढले। अंकुरेसी॥

ही प्रणवाची अकार मात्रा होय! या अवस्थेत प्रकाशाचे अत्यंत तेजस्वी बिंदू दिसूं लागतील. डोळे उघडे असोत अगर मिटलेले असोत ते दिसतीलच. कारण ज्ञानचक्षू उघडलेला असतो. आपल्या इंद्रियांना विशिष्ट मर्यादेपर्यंतच ज्ञान होऊं शकते. डोळ्यास ठरावीक मर्यादेपलीकडील किंवा अत्यंत सूक्ष्म असे पदार्थ दिसत नाहीत या अवस्थेत आपल्या इंद्रियांच्या ठिकाणी विशिष्ट ज्ञान (Special sense) उत्पन्न होते. जड इंद्रियांना न दिसणाऱ्या वस्तूही आपणांस दिसू लागतात. आकाशापेक्षां विरल असे Ether नावाचे सूक्ष्मतर एक तत्त्व आहे असे पाश्चात्त्य तत्त्वज्ञानी मानीत होते त्याहीपेक्षां सूक्ष्मतर तत्त्वे कालांतराने निघत आहेत. पण जडापलीकडे असणाऱ्या व स्वयंप्रकाश अशा सर्वव्यापी वस्तूचे ज्ञान या अवस्थेत इंद्रियांच्या ठिकाणी उत्पन्न होते. त्यास अतींद्रिय ज्ञान म्हणतात.

जें दिठीही न पविजे। तें दिठीवीण देखिजे।
जरी अतिंद्रिय लाहिजे। ज्ञानबाळ।।

- ज्ञानेश्वरी

कर्णाच्या ठिकाणी बाह्यसृष्टींतील आघातापासून उत्पन्न होणारे आवाज ऐकण्याची शक्ति आहे. पण त्याच्या ठिकाणी अतींद्रिय ज्ञान उत्पन्न झाले म्हणजे आघाताशिवाय अन-आ-हत-अनाहत ध्वनि उत्पन्न होऊं लागतो. त्यास अनुहत ध्वनि असेही म्हणतात. त्याचप्रमाणे चर्माच्या ठिकाणी विशिष्ट प्रकारचे स्पर्शज्ञान, जिव्हेच्या ठिकाणी उत्तमोत्तम अमृततुल्य

रसज्ञान व घ्राणाच्या ठिकाणी विशिष्ट व अत्यंत सुगंधी असे गंध, या अवस्थेत उत्पन्न होऊं लागतात.

साक्षात्कार

जसजसा जास्त अभ्यास होऊन चित्तैकाग्र्य वाढत जाईल तसतसे अतींद्रिय ज्ञान जास्त प्रगटस्वरूपांत अनुभवास येत जाईल. अणुब्रह्माचे रूपांतर पिंडाचा साक्षी जो अंगुष्ठमात्र आत्मा, त्याच्या दर्शनांत होईल! आत्म्याचे स्वरूप प्रकाशमय व अंगुष्ठमात्र असे रवितुल्यरूप आहे, असे श्रुतिमध्येही सांगितले आहे.

अंगुष्ठमात्रः पुरुषोन्तरात्मा। अंगुष्ठमात्रो रवितुल्यरूपः।

विराट्स्वरूपाची ही अकार मात्रा होय.

ह्या अकार मात्रेचा लय उकार मात्रेत होतो. या अवस्थेमध्ये अनुहतध्वनीचे निरनिराळे प्रकार ऐकावयास मिळतात. किंकिणी, चिंचिणी, घंटानाद, वेणुनाद, भ्रमरगुंजारव वगैरे प्रकारचे दशविध नाद आहेत. ही ब्रह्माचीच रूपे आहेत असे उपनिषदांतही सांगितले आहे. वायु हा आकाशांत लीन होतो. जोपर्यंत तो लीन झाला नाही तोपर्यंत त्याचा ध्वनि होणारच. लय परब्रह्मस्वरूपांत झाला नाही तोपर्यंत अनुहतध्वनीचा गजर सुरू राहणार!

ज्ञानेश्वर महाराज म्हणतात :-

विसरोनी गेलों अर्जुना। जंव नाश नाहीं पवना।।
तवं वाचा आथी गगना। म्हणवुनि घुमे।।

आत्म्याचे ध्यान करता करता प्रकाशरूपाचे निरनिराळे अनुभव येऊ लागतात. या अनुभवाचे विस्ताराने वर्णन ज्ञानेश्वरांनी आपल्या अभंगात ठिकठिकाणी केले आहे. ज्ञानेश्वरीत या तेजस्वी दृश्याचे वर्णन पुढीलप्रमाणे केले आहे.

तैसी हृदयकमलवेन्हीं। दिसे जैसी सोनियाची सरी।।
नातरी प्रकाशजळाची झरी। वहात आली।।

कुंडलिनी उत्थापन झाल्यावर प्राण सुषुम्नापंथाने म्हणजे मध्य मार्गाने जाऊ लागतो. हा मध्यमार्ग ध्यानावस्थेत वर वर्णन केल्याप्रमाणे प्रकाशरूप दिसतो.

ही उकार मात्रा होय.

या उकार मात्रेचा लय मकार मात्रेत होतो. या अवस्थेत कुंडलिनीचे प्रखर तेजाचे स्वरूप जाऊन ती शक्तिरूप होते! मेघांच्या घर्षणाने विद्युल्लता ही तेजरूपात प्रगट होते व नंतर नाहीशी होते म्हणजे सर्वत्र व्यापी मूळस्वरूपी होते; त्याप्रमाणे प्रकाशाचे विविक्षित अंगुष्ठप्रमाणरूप जाऊन तो सर्वत्र भरलेला असा मूळ स्वरूपांत असतो. तेजाचे विशिष्ट दृश्यस्वरूप सूर्य आहे. तो उदय पावण्यापूर्वी किंवा अस्ताचलास गेल्यानंतर देखील प्रकाशरूपी व सर्वत्र व्यापक अशा स्वरूपांत असतो. त्याप्रमाणे अंगुष्ठमात्र आत्म्याचा लय सर्वव्यापी अशा प्रकाशरूप परमात्म्यांत होतो. त्यावेळी सर्वत्र प्रकाश एकजिनसी भरलेला अनुभवास येतो. हा प्रकाशरूप परमात्मा होय! ज्ञानेश्वर महाराज अमृतानुभवांत दृष्टांत देताना ही गोष्ट सांगतात -

कीं विश्वचि केवळ। वाढे जे सूर्यमंडळ।
तें तेजोमय निखिळ। तेच होय॥

आत्मा व परमात्मा, पिंड व ब्रह्मांड यांच्या ऐक्याचे हे रहस्य आहे. ही मकार मात्रा होय. या मकार मात्रेचा लय अर्धमात्रेत होतो!

या अवस्थेत प्रकाश व नाद यांचे ऐक्य अनुभवास येते. यावेळी शेवटचा जो नाद म्हणजे स्पष्ट प्रणवध्वनि तो ऐकू येऊ लागतो. अर्धमात्रा ही तुर्या अवस्था आहे. ही अवस्था तुर्येचीही तुर्या म्हणजे ब्रह्मांडाची तुर्यावस्था होय.

यावेळी कुंडलिनी शक्तीचे कुंडलिनी हे नांव नाहीसे होते. ती स्फुरणरूप होते. तिला मारुत असे नामाभिधान मिळते. यास नादपुरुषाचा साक्षात्कार म्हणतात. हिचे शक्तिरूप पुढे ती शिवरूपात जाईपर्यंत म्हणजे परब्रह्मस्वरूपी लीन होईपर्यंत रहाते.

ते वेळीं कुंडलिनी। हे भाष जाये।
मारुत ऐसे नाम होये॥
परी शक्तीपण ते आहे। जंव न मिळे शिवीं॥

या नादावर अनुसंधान ठेवणे यास नादानुसंधान म्हणतात. या नादानुसंधानाचे वर्णन आद्य श्रीशंकराचार्य यांनी योगतारावली ग्रंथांत अत्यंत बहारीने केले आहे. या नादाचा लय शेवटी परब्रह्म स्वरूपांत होतो. शक्तीचा लय शेवटी शिवस्वरूपांत होतो. शेवटचा नाद जो प्रणवध्वनि तो सतत कर्णांत घुमत राहणे हे खरे अखंडनामस्मरण होय.

ज्ञानेश्वर महाराज एका अभंगात म्हणतात :-

सार सार विठोबा नाम तुझें सार।
आदि मध्य अंती निजबीज ओंकार।।

यावेळी प्राण अग्निचक्रावरून ब्रह्मरंध्रांत स्थिर होतो. यावेळी फक्त एकच सो ऽ हं ही वृत्ति असते. तिच्या अनुसंधानाने शेवटी परब्रह्म स्वरूपांत लीन व्हावयाचे असते.

ही अर्धमात्रा

अकारादि चारी मात्रा ओलांडल्यावर शेवटी अर्धमात्रेचा लय परब्रह्मस्वरूपांत होतो. परब्रह्मस्वरूपाचे वर्णन ज्ञानेश्वर महाराजांइतके दुसऱ्या कुणीही केलेले नाही. परब्रह्मस्वरूप हे कसे आहे हे मुळीच सांगता येणार नाही. शब्दाचा अतिरेक करून सांगावयाचे म्हटले म्हणजे ते गगनासारखे आहे असे सांगता येईल. हे स्वरूप परेच्या अतीत आहे. नादाससुद्धा येथे शिरकाव नाही. मग वर्णन मुखाने कसे होणार? मौन धरणे हेच याचे वर्णन होय! ज्ञानेश्वर महाराज अमृतानुभवांत म्हणतात,

कां परेसी पडे मिठी। तेथें नादा सळू नुठी।
कां वावरिजेल ओठी। हें कें असे।।

प्राण सहस्रदलकमलांत स्थिर झाला म्हणजे नाद किंवा अर्धमात्रारूपी सोऽहंवृत्ति गगनस्वरूपांत लीन होते. सो ऽ हं भावाचे सकार व हकार हे दोन हात पसरून परमात्मलिंगास आलिंगन दिले की आपण स्वये परब्रह्म होतो. ऐक्य झाल्यावर गगनस्वरूप आपण होतो असेही म्हणता येत नाही! गगनात

गगन लय पावते असे जे म्हणतात ती अवस्था ही होय! यापुढे जाणावयाचे असे कांही नाही. 'सा काष्ठा सा परा गतिः।' असे उपनिषदांत म्हटले आहे. हीच शेवटची अवस्था होय. हा खरा साक्षात्कार होय. ज्ञानेश्वरमहाराज ज्ञानेश्वरीच्या सहाव्या अध्यायांत याचे फार रसभरित व आनंदाच्या ऊर्मी उठविणारे वर्णन करितात :-

पुढें तन्मात्रा अवधारी। आकाशाच्या अंतरी।
भरती गमे सागरीं। सरिता जेवीं॥
मग ब्रह्मरंध्री स्थिरावोनी।
सोऽहंभावाच्या बाह्या पसरोनी।
परमात्मलिंगा धावो‌नी। आंगा घडे॥
गगनी गगन लया जा‌ये। ऐसे जें कांही आहे।
ते अनुभवें जो होये। ‌ो होऊनि ठाके॥
जे उन्मनीयेचें लावण्य। जे तुर्येचें तारुण्य।
अनादि जें अगम्य। परमात्म तत्त्व॥
जें विश्वाचें मूळ। योगद्रुमाचें फळ।
जें आनंदाचे केवळ। चैतन्य गा॥
आकाराचा प्रांत। जो मोक्षाचा एकांत।
जेथें आदि आणि अंत। विरोनी गेले॥
जें महाभूतांचें बीज। जे महातेजाचे तेज।
एवं पार्था जें निज। स्वरूप माझें॥

* * *

प्रकरण ११ वे

सिद्धि व चमत्कार

कुंडलिनी शक्ति जागृत झाली व प्राण चक्रभेदन करून विशिष्ट मार्गाने जाऊ लागला म्हणजे अतींद्रिय ज्ञान प्राप्त होते हे मागे सांगितले. त्याचप्रमाणे एक प्रचंड शक्तीही उत्पन्न होते. यांत आश्चर्य अगर अशक्यता वाटणेचे कारण नाही. शरीरांतील प्राणशक्ति एकवटून ती विशिष्ट मार्गाने जाऊ लागली अगर आपणास नेता येऊ लागली म्हणजे लोकविलक्षण चमत्कार आपणास करून दाखविता येतील. व्यवहारांतही आपण हे पाहतो. शारीरिक बलाचे प्रयोग प्रो. राममूर्तिसारखे लोक करून दाखवीत होते किंवा मसलकंट्रोलसारखे प्रयोग त्या शास्त्रांतील आधुनिक प्रोफेसर जेव्हां करून दाखवितात, तेव्हां ते याचे रहस्य म्हणून सांगतात की 'इच्छाशक्तीच्या जोरावर (नर्व्हफोर्स किंवा माइंड फ़ोर्सवर) आम्ही हे प्रयोग करून दाखवितो.' मानसशास्त्राचे शास्त्रज्ञ म्हणतात की आपल्या शरीरांतील विद्युत्शक्ति नेत्रद्वारा किंवा हाताच्या बोटांच्या द्वारा, दुसऱ्याच्या शरीरांत घालता येते व त्यायोगे त्याच्या मनावर व ज्ञानतंतूंवर ताबा मिळवता येऊन, त्यास झोप आणणे अगर त्याजकडून लांबच्या गोष्टी पाहून सांगविणे वगैरे चमत्कार करून दाखवितां येतात. यावरून असे दिसून येईल की, आपल्या शरीरांतील विद्युत्शक्तीचा उपयोग बाह्य जगावर सुद्धा इच्छेप्रमाणे करता येतो. आपले शरीर हे एक विद्युत्यंत्र बनते! आधिभौतिक

शास्त्राचे कितीतरी चमत्कार आपणास हल्ली दिवसानुदिवस वाढत्या प्रमाणांत पहावयास सापडतात. बिनतारी संदेश पाठविण्याची कला निघाल्यापासून जगांतील जीवनक्रमांत क्रांतीच घडवून आणली आहे. रेडिओचे प्रस्थ जिकडे तिकडे माजले आहे. याच्यायोगे हजारो मैलांच्या वरून प्रत्यक्ष शब्द ऐकूं येतात. एवढेच नव्हे, तर माणसांची छायाचित्रेही घेतां येतात. वातावरणांतून अत्यंत सूक्ष्म वायुलहरी जशा एकसारख्या जातात तशाच प्रकाश किरणांच्या लहरीही जातात असे शास्त्रांचे सांगणे आहे. या सूक्ष्मलहरी घेण्याकरिता विशिष्ट प्रकारची यंत्रे आहेत. ही यंत्रे जेथे जेथे असतील तेथे तेथे वायुलहरी अगर प्रकाशलहरी घेतल्या जातात. या यंत्रांतून विद्युत् असावी लागते. हे चमत्कार जर प्रत्यक्ष आपण पाहतो तर ज्ञानेश्वर महाराजांसारख्या सत्पुरुषांनी केलेले चमत्कार खोटे आहेत अगर अशक्य आहेत असे मानण्याचे कारण काय? त्यांची शरीरे म्हणजे रेडिओची यंत्रेच तयार झाली होती. त्यांत विद्युत्‌शक्ति परिपूर्ण भरलेली होती, इतकी की, वातावरणांतील कोणत्याही सूक्ष्मात्सूक्ष्मतर अशा लहरींचा आघात त्या ठिकाणी जाणवला जात होता! आत्म्याचा साक्षात्कार होऊन आत्मशक्तीशी तादात्म्य पावता येऊं लागले म्हणजे वातावरणाची अगर आकाशाची जेथपर्यंत गति आहे तेथपर्यंत आपली गति होणे साहजिक आहे. जगात कोठेही काय चालले आहे हे पाहतां येणे शक्य आहे. कोण काय बोलत आहे अगर कोठे काय शब्द होत आहेत हे ऐकणे शक्य आहे. त्याचप्रमाणे

स्पर्श, रस, व गंध याही गुणांचे घ्यावे. रेडिओने जसे संदेश दुसरीकडे पाठविले जातात तसेच या अतींद्रिय ज्ञात्यासही जगांत कोठेही संदेश पाठवितां येतील. संदेश स्पष्ट रूपांत देतां येईल अगर अस्पष्ट रूपांतही देता येईल. जेथे तसले दुसरे बिनतारी संदेशयंत्र - दुसरा ज्ञानी - असेल त्यासही संदेश घेतां येतील व पाठवितां येतील. परमेश्वराकडून मला संदेश मिळाला अगर अमुक थोर विभूतीकडून संदेश प्राप्त झाला किंवा ऐकू आला' असे थोर पुरुष म्हणतांना आपण ऐकतो. मनाचा संपूर्ण लय करूनही आत्म्याशी अगर क्रमाने सर्वव्यापी अशा परमात्म्याशी तादात्म्य पावता येण्याची कला साधली म्हणजे त्रिभुवनावर सत्ता चालविण्याची शक्ति आपोआप उत्पन्न होते.

ज्ञानेश्वर महाराजांनी देहांत अग्नि उत्पन्न करून पाठीवर मांडे भाजवून घेतले, अगर रेड्यामुखी वेद बोलविले यांतील रहस्य आता कळून आले असेलच. रेड्याच्या ठिकाणी चैतन्य तरी होते. पण चैतन्यविरहित अशी जड भिंत चालूं लागली हे महदाश्चर्य नव्हे काय? जडाचा पगडा चैतन्यावर बसत नाही हे आपण हल्लीही पाहतो. अणकुचीदार लोखंडी खिळ्याच्या अंथरुणावर खुशाल निजून अंगावर कित्येक मणाचे ओझे घेतले तरी इच्छाशक्तीच्या जोरावर शरीरास यत्किंचित्‌ही इजा न होतां ते वजन घेतां येते. असले प्रयोग हल्ली आपल्या दृष्टोत्पत्तीस येतात यावरून असे स्पष्ट दिसते की, जड वस्तूही आपली कार्ये विसरतात! कारण शरीरांतील चैतन्यशक्ति एकवटून त्यांच्यापुढे

उभी केलेली असते. जडाच्या ठिकाणीही चैतन्य उत्पन्न करण्याची कला आत्मशक्तीचे ठिकाणी असते.

मनोलय होऊन समाधि अवस्था जसजशी साध्य होत जाईल तसतशा एकएक सिद्धि प्राप्त होऊ लागतात. बुद्धिप्रामाण्यवाद्यांच्या पद्धतीने विचार करतां त्यांनाही विचारांती असे दिसून येईल की, सिद्धि या क्रमप्राप्त आहेत. हटयोग अगर सिद्धि या शब्दास भिण्याचे किंवा घाबरून जाण्याचे कारण नाही. कुंडलिनीशक्ति जागृत झाली म्हणजे सिद्धि सहज साध्य आहेत. कुंडलिनी हटयोगाने, मनोलयाच्या कोणत्याही अभ्यासाने, आत्यंतिक भक्तियुक्त अंत:करण होऊन ते परमेश्वराच्या ठिकाणी लीन केल्याच्या योगाने किंवा सद्‌गुरूंनी कृपा केल्यावर लगेच जागृत होते! हे मागे सांगितले आहेच.

सिद्धि प्राप्त झाल्या तरी, खरे ज्ञान होऊन निरतिशयानंद सुखप्राप्ति ज्यास करून घ्यावयाची आहे त्याने यांचा उपयोग करू नये कारण त्यापासून होणारे फायदे जड आहेत, मायिक आहेत. आपणास जडाच्या अतीत जावयाचे आहे. मायेच्या पलीकडे असलेल्या परब्रह्मस्वरूपाचे ज्ञान प्राप्त करून घ्यावयाचे आहे त्यास मायेचा खेळ सोडला पाहिजे. सिद्धीच्या मागे लागला की तो मायाजालांत गुरफटला जातो व कालांतराने अधोगति प्राप्त होते. जो परब्रह्मस्वरूपी 'सोऽहं' वृत्तीसह लीन होतो त्यास मायेचा स्पर्श बांधू शकत नाही.

राजाचे दर्शनास गेल्यावर राजवाड्यांतील नानाप्रकारचे महाल व इतर पदार्थ यांची शोभा पहात बसले तर त्यांतच गढून जाऊन

राजदर्शन घेण्याचे विसरून जाईल. ते लांबच राहील व होणारही नाही. त्याप्रमाणे सिद्धीची मजा पहात बसले व त्यांत गुंग झाले की, आत्मया राजाचे दर्शन होणार नाही.

योग साध्य होऊ लागल्याची लक्षणे

कोणत्याही प्रकारच्या मनोलयाच्या अभ्यासाने चित्ताची एकाग्रता प्राप्त होऊ लागली म्हणजे वृत्ति हळूहळू शांत होऊ लागतात. इंद्रियांचे चांचल्य जाऊन ती शांत व प्रसन्न होऊ लागतात व मन प्रसन्न होते. मनाचे प्रसन्नतेवर शरीराचे आरोग्य अवलंबून आहे. चित्ताची तन्मयतदाकारता झाली म्हणजे प्राण सुषुम्नापंथांत शिरून कुंडलिनी उत्थापन होते. त्याचे पहिले लक्षण म्हणजे विष्ठा व मूत्र अल्प होते. दिवसांतून एक वेळच शौच व १-२ वेळच लघवी होते. अंगी सुगंध येतो व दृष्टि स्वच्छ होते.

त्याचे दुसरे लक्षण म्हणजे अंत:करण प्रसन्न होऊन त्या ठिकाणी आनंद होतो. शरीर कृश होते. पण अंगावर कांति येते. डोळ्यांत विशिष्ट प्रकारचे तेज चमकू लागते!

तिसरे लक्षण असे की, शीत व उष्ण यांची बाधा होत नाही. कितीही कडक उन्हात उघडे बसता अगर फिरता येते. तसेच थंडीतही उघडे हिंडल्यास त्याची बाधा होत नाही. मनांत निर्भयता उत्पन्न होते. जनी, वनी कोठेही भीति अशी उत्पन्न होत नाही. मनास दार्ढ्य येते व मनाची स्थिरता उत्पन्न होते.

उपसर्ग

ही लक्षणे अभ्यासी पुरुषाने आपल्या अंगी किती प्रमाणांत येत आहेत हे ताडून पहावे. ह्याचा अनुभव ज्याचा त्यासच येणार, हा योग आहे. हा साध्य होऊ लागला की त्यामध्ये कित्येक अडथळे व विघ्ने येतात. त्यास उपसर्ग म्हणतात. हे उपसर्ग कोणते आहेत याची माहिती पाहिजे. कारण हे प्राप्त झाले की, अभ्यास सोडावा असे वाटूं लागते व मग अधोगतीचे मार्गास लागण्याचा संभव असतो असे अभ्यासी पुरुषाने जाणावे व यापासून दूर रहावे. ते उपसर्ग असे -

प्रथम काम्यकर्म करावे अशी इच्छा उत्पन्न होते. ती झाली की, अनुष्ठानाची गोडी लागते. देव लगेच फल देतात. त्वरित फल मिळूं लागले की, द्रव्याची लालूच लागते. त्याचा मोह उत्पन्न होतो. द्रव्यप्राप्ति होऊ लागली म्हणजे भोग भोगावे अशी इच्छा उत्पन्न होते. कनकाचा मोह उत्पन्न झाला की कांतेचा मोहही त्या ठिकाणी आपोआप येतोच. त्याचे आत्मिक पुण्याईवर स्त्रियाही वश होतात व त्यांचे भोगही मिळतात. पुढे नानाप्रकारच्या इच्छा उत्पन्न होतात. देव सर्व इच्छा पुरवतात व सर्व ऐहिक भोग प्राप्त करून देतात. असे केल्याशिवाय तो लवकर अधोगतीस कसा जाईल? पुढे पुढे इच्छा होताच द्रव्य मिळते. मनांत कोणतीही गोष्ट करावी असा संकल्प झाला की, लगेच त्याचे फलही मिळते. त्यामुळे लोकांत हव्या त्या लोकविलक्षण गोष्टी करून दाखवितां येतात! येणे करून लोक वश होतात. नानाप्रकारच्या विद्याही प्राप्त होतात. इंद्रजाल

करून दाखवितां येते. मंत्र व तंत्र व सामर्थ्य प्रगट करून चमत्कार करता येतात. इच्छा उत्पन्न झाली की राजोपचार व राजाचे भोग मिळविता येतात. येवढेच नव्हे तर एकादे राज्यावर राज्यपदारूढ होऊनही दाखविता येते. लोकमान्यता हवी तेवढी प्राप्त होते. लोकांकडून मानमान्यता, पूज्यता मिळते; इतकेच काय पण देवाप्रमाणे पूजाही होते! अल्प आहार करता येतो. आकाशगमन, वशीकरण व स्वैरगमनासारखे चमत्कार करून दाखविता येतात; फार काय पण त्रिकाल ज्ञानही प्रगट करता येते!

हे सर्व उपसर्ग म्हणजे ही आत्मज्ञानाचे मार्गांत भयंकर विघ्ने होत! याने तपोभंग होतो, वृत्ति बाह्योन्मुख होतात व ज्ञान नष्ट होते. हे ओळखीचे चोर जीवे मारणारे आहेत हे ध्यानांत ठेवावे व यापासून दूर रहावे.

उपाय

या उपसर्गांची बाधा न होऊं देण्यास उपाय आहेत. अभ्यासी पुरुषाने ते सतत अमलांत आणावेत म्हणजे यांची बाधा होणार नाही.

ज्ञात्याने वृत्ति अंतर्मुख करावी. सुविचाराने या सिद्धीचे भय मानावे व ध्यानधारणाभ्यासांत निमग्न असावे. ईश्वरावर दृढ विश्वास ठेवावा म्हणजे या सर्व विघ्नांचा नाश होतो. त्याचेवर निष्ठा ठेवून अभ्यास केला म्हणजे तो फसत नाही. अभ्यासी पुरुषाने सन्मान विषाप्रमाणे मानावा व अपमान अमृताप्रमाणे मानावा.

दृक्पूतं विन्यसेत्पादम्। चित्तपूतंच चिंतयेत॥

चालतांना दृष्टि ६ हात ठेवावी, शास्त्रशुद्ध वचन बोलावे. ज्याचे ध्यानाने अंत:करण शुद्ध होते त्याचे ध्यान करावे. श्री प. प. वासुदेवानंदसरस्वती स्वामी महाराज यांनी समाधि साध्य करून देणाऱ्या ध्यानाचा प्रकार थोडक्यांत सांगितला आहे तो खाली देत आहो. त्याप्रमाणे ध्यान करावे.-

मी असे निरावरण। निर्विकारा म्हणून मज ध्यावें।
ह्या पायांपासून। करावें चिंतन।
अनुक्रमें करून। स्वरूपध्यान करावें ॥४५॥
ध्यान स्थिर झाल्यावरी। चित्त ठेवावें मुखावरी।
मग केवळ हास्यावरी। वृत्ती बरी धरावी ॥४६॥
ध्यानें तन्मय होतां। इतर चिंता न उठतां।
ये परमानंदता। ध्येयाकरिता होवोनी ॥४७॥
हें ध्यान पूर्वीं जरी। सगुण वाटलें तरी।
स्थिर होता अंतरीं। निर्गुण करी हेंचि अंतीं ॥४८॥
ध्येय ध्याता ध्यान। ह्या त्रिपुटीचें भान।
जोंवरी असे जाण। तोंवरी ध्यान म्हणती ॥४९॥
मी ध्याता हें ध्यान। हें न राहे भान।
ध्येयाकार होऊन। राहे मन निश्चळ ॥५०॥
ते न उठे अन्य वृत्ती। जेवी दीप निवांतीं।
तेंवी ध्येयाकार वृत्ती। स्थिर राहे तो समाधी ॥५१॥

- दत्तमहात्म्य ३४

आतां अष्टमहासिद्धीचे व उपसिद्धीचे वर्णन करून हे प्रकरण संपवू. या सिद्धि कोणत्या व त्यांचे चमत्कार कसे आहेत हे माहीत पाहिजे. हल्ली जरा कोणी चमत्कार करून दाखविणारे भेटले की, सामान्य मनुष्य त्यास देवकोटीत घालतात व त्याचे भजन पूजन करून त्याचे मागे लागतात परंतु हे खरे आत्मज्ञान नव्हे. यापासून जन्ममरणाचे फेरे चुकणार नाहीत. निरतिशयानंद सुखप्राप्ति होणार नाही हे पक्के ध्यानांत ठेवावे. अशा चमत्कारास मुळीच भुलूं नये. आत्मज्ञान झाले की हे चमत्कार आपोआप होतात. तुकाराम महाराजांनी चंद्रभागेतून ओंजळभर नीळ रत्नाचे खडे काढून दाखविले नाहीत कां? सत्पुरुष चमत्कार करून दाखवीत नाहीत. कित्येक प्रसंगी त्यांचेकडून ते आपोआप घडून येतात. असो.

अष्टमहासिद्धि व त्यांच्या धारणा

सिद्धि अनेक प्रकारच्या आहेत. त्यांमध्ये मुख्य ८ प्रकारच्या सिद्धि आहेत. त्या स्वाभाविक आहेत. त्यांस अष्टमहासिद्धि असे म्हणतात. याशिवाय एक एक प्रकारच्या अशा १० गौण सिद्धि आहेत. त्यांस उपसिद्धि म्हणतात. आणखी ५ तऱ्हेच्या क्षुद्र सिद्धि आहेत. जगत् पंचभूतात्मक आहे. त्यांपैकी एका एका महाभूताशी तादात्म्य पावता येऊं लागले म्हणजे त्या त्या महाभूतासंबंधी सर्व शक्ति प्राप्त होते. त्यांस धारणा म्हणतात. अशा धारणा धरता येऊ लागल्या म्हणजे सिद्धि आपोआप प्राप्त होऊ लागतात असे आपल्या शास्त्रांत सांगितले आहे. या सिद्धि

साध्य होण्यास विशिष्ट धारणा धरावयास पाहिजेत. कोणती धारणा धरली म्हणजे कोणती सिद्धि प्राप्त होते हीही माहिती खाली देत आहो. अर्थात् ही संक्षेपानेच असणार. कारण त्याची प्रत्यक्ष माहिती जाणत्याकडून करून घ्यावयास पाहिजे. शिवाय सिद्धीचा त्याग करावयाचा असल्यामुळे त्यांच्याशी आपणास कांही कर्तव्यही नाही.

धारणा ह्या परमात्म्याच्या स्वरूपाच्या आहेत. त्या त्याच्या निरनिराळ्या स्वरूपाच्या आहेत एवढे लक्षांत ठेवावे म्हणजे असे दिसून येईल की स्वस्वरूप जाणून घेऊन परमात्म्याशी लीन होता आले म्हणजे सर्व सिद्धि आपोआप प्राप्त होतात.

१ अणिमा

ही सिद्धि प्राप्त झाली म्हणजे आपल्या इच्छेस येईल त्यावेळी आपणास अगदी अणुप्रमाणे होता येते. आपल्या देहापेक्षा जे लहान लहान प्राण्यांचे देह आहेत, ते धारण करता येतात. त्याहीपेक्षा अत्यंत सूक्ष्म जीवांचे देहही धारण करता येतात. येवढेच नव्हे तर भरीव पदार्थातूनही पार जाता येते! याचे उदाहरण म्हणजे लंकेमध्ये हनुमानराय रावणाचे महालांत जाण्यासाठी, तसेच सर्व लंकेचे सूक्ष्म शोधन करण्याकरितां अत्यंत सूक्ष्म देह धारण करीत होते व त्यायोगे बारीक फटींतून अगर छिद्रांतून त्यांना प्रवेश करून घेता येत असे!

धारणा - मन अत्यंत सूक्ष्म करून हृदयस्थ परमात्म्याशी लीन करणे यास अणुतन्मात्र ध्यान म्हणतात.

२ महिमा

या सिद्धीचे योगे आपल्या देहापेक्षा केवढाही मोठा देह आपणांस धारण करता येतो. लंकेत हनुमंतानी याचा प्रभाव दाखविला आहे. भगवान् श्रीकृष्णांनी विश्वरूप दर्शन अर्जुनास करून दिल्याचे उदाहरण आहे. मारुतिरायांनी भीमासही असेच विश्वरूप दाखविले होते. या सिद्धीचे बळावर जे पूज्य असतील त्यांचे चिंतन करतांच त्याप्रमाणे आपणासही पूज्य होता येते.

धारणा - महत्त्वाची धारणा धरावी.

३ गरिमा

या सिद्धीचे योगे पर्वताप्रमाणे जडत्व अंगी आणता येते. कित्येक सर्कशींमधून अगर जाहीर प्रयोगांतून कित्येक तज्ज्ञ आपले शरीर अगदी जड करून दाखवितात. इतके की, कित्येक माणसांना ते उचलत नाही. एका बाईनेही हा प्रयोग करून दाखविल्याचे ऐकिवांत आहे. मग ही सिद्धि प्राप्त झाल्यावर पर्वताप्रमाणेही जड कां होता येऊं नये?

या सिद्धीचे जोरावर हवा तेवढा मोठेपणा प्राप्त करून घेतां येतो. देवाबरोबरचाही मोठेपणा मिळतो. इच्छिलेल्या काम-सुखाची प्राप्ति होते व त्रिभुवनाची भोग-संपत्ति मिळते.

धारणा - निर्गुण ब्रह्माची.

४ लघिमा

हिच्या योगे कापसाप्रमाणे अगदी हलके शरीर करतां येते. अत्यंत हलकेपणा आला की आकाशांत त्यास सहज उडतां येते व गमन करतां येते.

धारणा - अणुब्रह्माची. यास परमाणुधारणा म्हणतात.

५ प्राप्ती

या सिद्धीचे बळावर मोठा चमत्कार करतां येतो. थोडा पदार्थ असतां तो वाटेल तितक्यांना वाटून देतां येतो. पुनः पहावे तो पूर्वी होता तेवढा शिल्लक आहेच! ही अन्नपूर्णा सिद्धि आहे. श्री. प. प. वासुदेवानंदसरस्वती स्वामी महाराज यांचे असे चमत्कार मोठमोठ्या यज्ञांचे व स्वाहाकारांचे प्रसंगी पुष्कळांनी पाहिले असतील अगर ऐकले असतीलच. हल्लीही असे चमत्कार पहावयास सापडतात.

ह्या सिद्धीचे योगे कोणत्याही प्राण्याच्या इंद्रियांच्या क्रियाशक्तीशी संबंध जोडतां येतो.

धारणा - मूळ शुद्ध सत्त्व अहंकाराची.

हे माझेच स्वरूप असल्यामुळे माझ्या ठिकाणी जो चित्तैकाग्रता करतो तो सर्वांचे इंद्रियांची देवता होतो असे जाणावे.

६ प्राकाम्य किंवा प्राकाश्य

या सिद्धीचे योगे कितीही लांबीवर एखादा पदार्थ असेल तर तो आपल्याजवळ आणतां येतो. कोणत्याही लांबीचे वस्तूस स्पर्श करून दाखवितां येते. लांबीचे भाषण व शब्द ऐकतां येतात. परलोकांतील अदृश्य विषयांचेही ज्ञान प्राप्त होते.

धारणा - महत्त्वाची.

७ ईशिता

ही फार मोठी सिद्धि आहे. हिच्या योगे त्रिकालज्ञान प्राप्त होते. आपल्या मनांत आले की, हवे तेव्हां भूतकालांत काय

काय गोष्टी झाल्या त्या जाणतां येतात, वर्तमानकाळी कोठे काय चालते आहे, हे स्मरणमात्र जाणतां येते. तसेच पुढे काय होणार याचे भविष्यही अचूक सांगतां येते. सिद्ध पुरुषांजवळ मनांत कांही हेतु धरून गेल्यास त्यांचे दर्शन होतांच ते आपण होऊन मनांतील गोष्टीचा उलगडा करतात. हा चमत्कार हल्लीही पहावयास सापडतो. ह्या सिद्धीचे योगे इतरांचे ठिकाणी गुणांची व शक्तीची प्रेरणा करता येते. हिच्या बळावर मृत देहास जिवंत करता येते. कबीर, गोरा कुंभार, रामदास स्वामी यांची उदाहरणे आहेत. अचेतन वस्तूस सचेतन करता येते. श्री ज्ञानेश्वरांनी जड भिंतीस चालवून दाखविले आहे! म्हणून हिला 'ईशिता' हे सार्थ नामाभिधान आहे.

धारणा - विष्णूचे ध्यान.

८ वशिता

या शेवटच्या सिद्धीचे अत्यंत महत्त्व आहे. ही सिद्धि प्राप्त झाल्यास पृथ्वीवरील यच्चयावत् जीव व सर्व भौतिक पदार्थ वश होतात. थोडक्यांत सांगावयाचे म्हणजे पंचमहाभूतांवर ताबा चालवितां येतो. वाघाचे अगर सिंहाचे वाहनावर आरूढ होणे, सर्पाची भूषणे अंगावर मिरविणे, मनुष्यापासून खाली कोणत्याही कोटीतील अत्यंत क्रूर व हिंस्र जीवास सहज ताब्यांत ठेवणे, अग्नीचा तुरा करून तो शिरोभूषणांत मस्तकी धारण करणे इत्यादि गोष्टी ह्या सिद्धीचे योगे करतां येतात. डोंगराचे कड्यावरून उड्या घेणे, पाण्यावरून चालत जाणे, अगर पैलतीरी जाणे, अग्नीचे ठिकाणी प्रवेश करून तेथे खुशाल

हव्या तशा लीला करीत राहणे, वायूवर ताबा मिळवणे व आकाशमार्गे गमन करणे वगैरे पंचमहाभूतांवर ताबा चालविणारे चमत्कार करून दाखविंतां येतात.

सर्वांच्या परिचयाचे उदाहरण म्हणजे चांगदेव महाराजांचे होय. श्री ज्ञानेश्वर महाराजांना भेटावयास जातांना त्यांनी अशाप्रकारचे ऐश्वर्य घेतले होते.

या सिद्धीचे योगे विषय भोगूनही असंग राहता येते.

धारणा - नारायणाची.

तीनही आस्थेचे पलीकडील तुरीय अवस्था, किंवा तीन वाचेचे पलीकडील चवथी परा वाचा, किंवा त्रिपुटीचे पलीकडील अवस्था यांत जाऊन १ यश, २ श्री, ३ वैराग्य, ४ ज्ञान, ५ ऐश्वर्य, ६ औदार्य किंवा धर्म या षड्गुणांनी संपन्न अशा भगवान् नारायणाचे ध्यान करावे. हे अर्धमात्रात्मक ध्यान होय!

उपसिद्धि

१ अनूर्मिमत्व - या सिद्धीचे योगे १ क्षुधा, २ तृषा, ३ शोक, ४ मोह, ५ जरा, ६ मृत्यु या सहा ऊर्मींची बाधा होत नाही.

धारणा - सत्त्वगुणी श्रीहरीची.

२ दूर श्रवण (श्रावण) - ही सिद्धि प्राप्त झाली असतां वाटेल तितके लांबचा शब्द ऐकतां येतो. वाटेल त्या भाषेतील शब्दज्ञान होते.

धारणा - प्राण व वाचा यांचा उगम अनुहत ध्वनि त्याची (मूळनाद).

३ दूरदर्शन - १४ भुवनांचे दर्शन घेतां येते. देवता दिसतात. तो सूक्ष्मद्रष्टा होतो.

धारणा - सूर्य-नारायण.

४ मनोजव ऊर्फ विभ्रम - यास आकाशगमन असेही म्हणतात. इच्छामात्रेकरून आकाशांतून हवे तेव्हां व हवे तेथे गमन करतां येते. आता येथे आहे तर क्षणांत दुसरीकडे दूर ठिकाणी जातां येते. अक्कलकोटचे स्वामी महाराजांचे असे चमत्कार दृष्टीस पडत. नारद मुनीचे नेहमी असेच गमन असे.

धारणा - प्राणधारणायुक्त मन.

५ कामयुक्त - जसे व्हावे असे वाटते तसे होतां येते. हवा तो देह धारण करतां येतो.

धारणा - प्राणधारणा.

६ परकाया प्रवेश - आपण वायुरूप होऊन दुसऱ्याचे देहांत - मग तो कोणत्याही प्राण्याचा सजीव अगर प्रेत रूपाने असो - प्रवेश करतां येतो. आद्य श्रीशंकराचार्य व मच्छेंद्रनाथ यांनी राजाचे मृत देहांत प्रवेश केल्याचे सर्वांस माहीत आहेच.

धारणा - सर्व प्राण एकत्र करून ज्यांत प्रवेश करावयाचा त्याची धारणा धरावी. लिंगदेहाचे ठिकाणी दुसऱ्या देहाची अहंता धरावी व बाह्य वायूंत मिसळून जावे.

७ स्वच्छंद मृत्यु - इच्छेला येईल तेव्हां देह सोडता येतो. यास इच्छामरणी म्हणतात. भीष्म महर्षीचे उदाहरण सर्वांस ठाऊक आहेच.

धारणा - षट्चक्र भेदन करून प्राणधारणा.

८ सुरक्रीडा प्राप्ति - देवांचे दिव्य भोग मिळतात. देवांगनांची प्राप्ति होते. विमानांत बसून अप्सरांबरोबर कामचेष्टा करता येतात.

धारणा - शुद्ध सत्त्वाचे चिंतन.

९ संकल्प ससिद्धि - जे जे संकल्प ज्या ज्या वेळी करावे ते ते संकल्प नेहमी फल देतात.

धारणा - सत्यसंकल्प भगवंताचे ध्यान.

१० अप्रतिहत आज्ञा - आज्ञा देव सुद्धा मानतात. मग पक्ष्यादिक काय उल्लंघतील? ईश्वराची आज्ञा जशी कोणी मोडत नाही तद्वत् याचे आज्ञेचे उल्लंघन कोणी करीत नाही.

धारणा - स्वतंत्र भगवान्.

क्षुद्रसिद्धि

१ त्रिकालज्ञत्व - ह्या सिद्धीने वर्तमानकाळ, भूतकाळ व भविष्यकाळ या तिन्ही कालांचे ज्ञान होते.

२ अद्वंद्व - हिच्या योगे सुख-दुःख, शीत-उष्ण, मृदु-कठिण वगैरे द्वंद्वांची बाधा होत नाही व ती आपल्या ताब्यांत राहतात.

३ परचित्तविज्ञान - दुसऱ्याचे मनांतील गोष्ट सांगणे अगर दुसऱ्याचे स्वप्न सांगणे, या गोष्टी जाणता येतात.

४ प्रतिष्टंभ - अग्नि, वायु, उदक, शस्त्र, विष व अर्क यांचा प्रतिकार करता येतो. अग्नींत मिळू शकतो व त्याबरोबर क्रीडा करतो. बर्फासारखे अत्यंत गार पाणी असले तरी त्याची बाधा होत नाही. त्यांत राहू शकतो. कसल्याही तेजाचा त्रास होत नाही. तसेच शस्त्र व विषाची बाधा होत नाही.

५ अपराजय - ही सिद्धि ज्यास प्राप्त झाली त्यास कोणीही जिंकू शकणार नाही. त्यास नेहमी जय मिळतो. तो एकटा सर्वत्र विजयी होतो!

धारणा - पहिल्या ४ सिद्धींची धारणा परमेश्वराची धारणा आहे.

५ वे सिद्धीची सत्त्वगुणी श्रीहरीची धारणा आहे. त्या श्रीहरीचे ध्यान पुढीलप्रमाणे आहे -

चतुर्भुज असून त्याठायी शंख, चक्र, गदा आणि पद्म ही आयुधे ज्याने धारण केली आहेत, जो घननील वर्णाचा आहे - घनःश्याम आहे, ज्याचेवर छत्र, आतपत्र व दोन चामरे धरली गेली आहेत, ज्याचा ध्वज गरुडलांच्छनयुक्त आहे, ज्याचेजवळ रत्नाचा दंड व धनुष्यबाण आहे, जाचे चरणकमलांत नादयुक्त तोडर आहेत अशा श्रीहरीचे ध्यान करावे म्हणजे तो सर्वत्र विजयी होतो!

ह्याशिवाय माशाप्रमाणे पाण्यांत राहणे (ही जलसिद्धि) पक्ष्याप्रमाणे आकाशांत उडणे यासारख्या जन्मजात सिद्धि.

श्वेतमांदारापासून गजानन प्राप्ति, अजान वृक्षाच्या श्वानमुखासारख्या फळाच्या रसाची प्राप्ति, वगैरे औषधी सिद्धि.

कृच्च्छ्र, चांद्रायण, जलाशय, धूम्रपानादिके करून तपःसिद्धि.

प्रेतावर बसून अनुष्ठान करून देवता प्रसन्न करून घेणे, नानाप्रकारच्या मंत्रांचे अनुष्ठानाने क्षुद्र दैवते व पिशाच्चादिक प्राप्त करून घेणे ही मंत्रसिद्धि अशा प्रकारच्या पुष्कळ क्षुद्रसिद्धि आहेत.

चमत्कार व भौतिकशास्त्रे

हल्ली एक असा गैरसमज पसरविण्यांत येत असतो की, सिद्धीच्या योगे दिसून येणारे चमत्कार हे भौतिकशास्त्रानुसार हल्ली कोणासही करून दाखवितां येतात व त्या योगे ऐहिक सुखांचा उपभोग घेतां येतो. तेव्हां पूर्वीच्या ह्या शास्त्रांचे महत्त्व राहिले नाही; म्हणजे धर्मकर्मानुसार वागण्याचे कारण नाही. तेव्हां धर्माचे व पर्यायाने अध्यात्मशास्त्राचे हल्लीच्या दिवसांत महत्त्व नाही म्हणून त्याची समाजास जरुरी नाही. हे समीकरण अत्यंत भ्रामक आहे. प्रथम हे लक्षांत ठेवले पाहिजे की, खरा धर्म व अध्यात्मशास्त्र हे स्वस्वरूप साक्षात्कार करून घेऊन निरतिशयानंद सुखप्राप्तिकरतां आहे. कोणतेही ऐहिक व पारलौकिक भोग प्राप्त करण्याकरितां हे नाही.

अलीकडे नवीन नवीन शोध निघाल्यापासून भौतिकशास्त्रानुसार मागे वर्णन केलेल्या दूर व श्रवणासारख्या काही सिद्धींचे चमत्कार नित्य पहावयास सांपडणार आहेत. रेडिओचे द्वारे ही गोष्ट साध्य होते असे आपण पाहतो. भौतिकशास्त्रांचे चमत्कार व सिद्धीचे चमत्कार यांत मोठे अंतर असे आहे की, भौतिकशास्त्राचे चमत्कारास जड वस्तूंचे साहाय्य लागते. त्याचे अभावी त्या शास्त्रज्ञास काही करता येत नाही. रेडिओचे यंत्र नसेल तर ध्वनिक्षेप करतां येणार नाही. आमच्या शास्त्राचे असे नाही. त्या शास्त्रज्ञात्यास कशाचीही जरुरी नाही. तो एकटा काय हवे ते करू शकतो. याची प्रत्यक्ष

उदाहरणे म्हणजे आपले सर्व साधुसंत व सत्पुरुष होत! ते पूर्वी होऊन गेले, हल्लीही आहेत व पुढेंही होतील. तेव्हां आमच्या शास्त्राची ह्या कालांत जरुरी नाही हे म्हणणे अत्यंत भ्रामक आहे. त्यास कोणीही फसू नये.

भौतिकशास्त्राचे जे शोध ज्या शास्त्रज्ञांनी लाविले त्यांचे प्रयत्नाकडे थोडी दृष्टि द्यावी. त्या शास्त्रज्ञांनी आपल्या प्रयोगशाळेत कित्येक वर्षे अगदी एकतानतेने अभ्यास केला व प्रयोग केले. आपल्या विषयाचे ठिकाणी ते तन्मय झाले. भूकतहान विसरले. देहधर्म विसरले. आजुबाजूस काय चाललेले आहे याची जाणीव व बाह्य वस्तूचे ज्ञान विसरले. सर्व इंद्रिये अंतर्मुख होऊन एका विषयाचेच ध्यान सुरू झाले. त्यांचे चित्ताची एकाग्रता झाली. मनाचा लय झाला! अशी ज्यावेळी पूर्ण तन्मय तदाकार वृत्ति झाली त्याक्षणीच त्यांना गूढ ज्ञानाचा बोध झालेला आहे! यावरून संपूर्ण मनोलय होऊन आत्म्याशी तादात्म्य होऊ लागले की अतींद्रिय ज्ञान उत्पन्न होते असे दिसून येईल. भौतिकशास्त्रज्ञांचा हा अभ्यास बाह्य वृत्तीशी तादात्म्य पावून होतो. तो अजाणता - म्हणजे आपणांस मनोलय प्राप्त करून घेऊन आत्म्याशी तादात्म्य पावावयाचे आहे ह्या बुद्धीने नव्हे - होतो. हे त्यांत वैगुण्य असल्यामुळे त्यांना पुढेही ते चमत्कार एकट्याचे सामर्थ्यावर करतां येत नाहीत. दुसऱ्या जड वस्तूची अपेक्षा असते. आमच्या अध्यात्मशास्त्रानुसार अभ्यास करणारा वृत्ति अंतर्मुख करून घेतो व आत्म्याशी हवे तेव्हा तादात्म्य पावतो. अभ्यासाने ती

गोष्ट त्यास साध्य होते. त्यामुळे एकट्यास सर्व सिद्धि आपोआप प्राप्त होतात. हा सूक्ष्म फरक लक्षांत घ्यावा व आपल्या धर्माचे व शास्त्राचे श्रेष्ठत्व किती आहे, सर्व जगावर सत्ता चालविण्याचे सामर्थ्य त्यांत कसे आहे हे ओळखावे व त्याप्रमाणे अभ्यास करून आत्मज्ञान व त्यायोगे श्रेष्ठत्व प्राप्त करून घ्यावे.

प्रकरण १२ वे

नादब्रह्म

नादानुसंधान नमोऽस्तु तुभ्यम्।
त्वां साधनं तत्त्वपदस्य जाने॥
भगवत्प्रसादात्पवनन साकम्।
विलीयते विष्णुपदे मनो मे ॥१॥ -योगतारावली ४

नादानुसंधानाने होणारा लय सर्वांत श्रेष्ठ आहे असे आद्य श्रीशंकराचार्य यांचे मत आहे. आपल्या योगतारावली प्रकरणांत ते म्हणतात, "लय-योग सवालक्ष आहेत; पण त्यांत नादानुसंधानाने होणारा लय सर्वांत श्रेष्ठ आहे."

नादानुसंधानसमाधिमेकम्।
मन्यामहे मान्यतमं लयानाम्॥ -योगतारावली २

हा लय प्राप्त करून घेण्यास अभ्यास केला पाहिजे. हा अभ्यास अगदी सोपा आहे व कोणासही करता येण्याजोगा आहे. दृढ निश्चयाने व नित्य करीत गेले म्हणजे हा अभ्यास शीघ्र फलदायी होतो म्हणून तो आम्ही खाली देत आहो. साधकाने हा करून पहावा व त्याप्रमाणे अनुभव घ्यावा.

मात्रा :- अभ्यास क्रमाक्रमाने करावयाचा असल्यामुळे त्यास कालगणना आहे. या कालगणनेस आपल्या वेदांगामध्ये मात्रा असे म्हटले आहे.

चाषस्तु वदते मात्राम्। द्विमात्रं त्वेव वायसः॥
शिखी रौति त्रिमात्रं तु। नकुलस्त्वर्धमात्रकम्॥ -शिक्षा-४९

त्या मात्रांचा काल असा :-

१ नकुलाचा (मुंगुसाचा) शब्द जितक्या वेळांत होतो त्या कालास अर्धी मात्रा म्हणतात.

२ चाष पक्ष्याचा शब्द ही एक मात्रा.

३ कावळ्याला 'काव काव' हा शब्द उच्चाण्यास जितका वेळ लागतो त्या कालांत दोन मात्रा होतात.

४ मोराचा शब्द होतो तो काल तीन मात्रांचा होय.

५ साधारणपणे १॥ सेकंदाची मात्रा होते.

ही कालगणना लक्षांत घेऊन त्याप्रमाणे मात्रांचा काल ठरवावा व अभ्यासात त्याचा उपयोग करावा.

अभ्यास

अभ्यासास होता होईतो एकांत स्थळ असावे. शरीराचे पावित्र्य राखावे. बसण्याची जागा पवित्र स्वच्छ असावी. बराच वेळ बसता येईल अशाप्रकारचे व आपणास येईल ते आसन घालावे. स्वस्तिकासन फार सोपे व सर्वांस घालता येण्याजोगे आहे. ताठ सरळ बसावे व डोळे मिटून धरावे. मन प्रसन्न ठेवण्याचा प्रयत्न करावा. मनांत धैर्य धरावे व भक्तियुक्त अंत:करणाने उपास्य देवतेस नमन करून अभ्यासास सुरुवात करावी.

प्रथम प्रणवाचा दीर्घ उच्चार शांतपणे व मध्यम आवाजांत ७ मात्रा काल होईपर्यंत करावा. हा एक वेळ जप झाल्यावर पुनः ७ मात्रापर्यंत तसाच उच्चार करावा, याप्रमाणे प्रथम १५ मिनिटे

अभ्यास करावा. दम लागतो असे वाटल्यास थोडा वेळ थांबावे व पुनः अभ्यास करावा. यानंतर अभ्यास वाढविणे तो १४ मात्रेवर न्यावा, म्हणजे १४ मात्रा इतका वेळ होईपर्यंत प्रणवाचा दीर्घ उच्चार करीत रहावे. याप्रमाणे ७।७ मात्रांनी अभ्यास वाढवीत वाढवीत तो २०० मात्रांपर्यंत वाढवावा. हा काल ५ मिनिटांचा आहे. हा अभ्यास करता करता केवल कुंभक साध्य होत जातो व शेवटी पूर्णपणे साधतो.

दीर्घ प्रणवाचा उच्चार करताना जो नाद होतो तो मस्तकांत घुमतो. त्यावेळी मनास आनंद होत जातो. चित्ताची एकाग्रता होऊं लागते व वृत्ति नादरूप होऊं लागते. हा अभ्यास रोज त्रिकाल करावा. अभ्यास वाढेल तसतसा नेटाने दीर्घकाल उच्चार होत जाईल. नादाची गोडी वाढत जाईल व त्या ठिकाणी मन आसक्त होत जाईल. त्यावेळी मनाच्या ऊर्मि थांबतात, चित्ताची तन्मयता व एकाग्रता होते. वृत्ति नादाचे ठिकाणी लय पावते व ती नादरूप बनते! हा अभ्यास अगदी मन लावून एकाग्रचित्ताने करावा.

अशाप्रकारे मनोलय होऊ लागला की अनुहत ध्वनीचे गजर कर्णांमध्ये सुरू होतात. अनुहतध्वनि प्रथम कोणाचे डाव्या कानांत उत्पन्न होईल, कोणाचे उजव्या कानांत होईल तर कोणाचे दोन्ही कानांत होईल. प्रथम कोठेही उत्पन्न झाला तरी हरकत नाही. त्या ठिकाणी ध्यान धरावे. अभ्यास जसजसा होत जाईल तसतसा नाद दुसऱ्या कानांत उत्पन्न होईल, पुढे पुढे आलटून पालटून एकदा एका कानांत तर पुनः दुसऱ्या कर्णांत

याप्रमाणे नाद बदलून होतील. तसे जरी झाले तरी हरकत नाही. संशय धरू नये व भ्रम होऊ देऊ नये. त्या अवस्थेत नादावर लक्ष ठेवावे. तो कोठे का होईना स्थानास महत्त्व नाही. नादाचे अनुसंधान सोडू नये. ते दृढ धरावे म्हणजे पुढे दक्षिण कर्णांत तो स्थिर होत असल्याचा अनुभव होईल. उजवे कानांतच शेवटचा ध्वनि स्थिर होऊन तो सतत झाला पाहिजे हे ध्यानांत ठेवावे. तसा तो होत गेला की संपूर्ण लय लवकर होतो!

प्रथम होणाऱ्या मोठ्या नादावर लक्ष देऊ नये. सूक्ष्म नाद होत असतील तर त्यावर ध्यान धरावे. म्हणजे दशविध नादांपैकी पुढील नादांचा अनुभव येत जाईल. प्रणवाच्या ३ मात्रांचा उच्चार होतो पण अर्धमात्रेचा होत नाही. ती अत्यंत सूक्ष्म आहे. मुंगी चालतांना तिची गति सूक्ष्म म्हणजे हळूहळू असते पण ती सतत असते. त्याप्रमाणे अर्धमात्रेचा नाद अत्यंत सूक्ष्म असतो. पण मस्तकांत सतत घुमत असतो. हिचा नाद सप्तस्वरांपैकी "गांधार" या स्वराप्रमाणे गोड असल्यामुळे हिला गांधारी असे म्हणतात.

ओंकार धनुष्य घेऊन ते अभ्यासाने बरोबर ओढावे, त्यास मन हा शर लावावा व परब्रह्मस्वरूपाचा वेध धरावा. ज्याप्रमाणे बंदुकीचे माशीवर लक्ष ठेवून नेम मारणारा अचूक नेम मारतो, त्याप्रमाणे अभ्यासी पुरुष परब्रह्माचा वेध बरोबर धरतो. नेम धरणाराने बेसावधपणे व उन्मत्त होऊन बरोबर नेम धरला नाही तर नेम चुकतो व त्यापासून फल मिळत नाही. त्याप्रमाणे अभ्यास एकाग्र चित्ताने केला नाही, वृत्ति बाह्योन्मुख होऊन मन

चंचल झाले व त्याचे व्यापार अखंड सुरू राहिले तर नेम चुकेल व परब्रह्म ही वस्तु हाती लागणार नाही. उलट यायोगे दारुण दुःख भोगण्याचा प्रसंग येईल. म्हणून जो आपले मन एकाग्र करून नादाचे अनुसंधान ठेवितो त्यास आनंदाची प्राप्ति होते व तो जन्ममरणाचे फेऱ्यांतून सुटतो!

परमेश्वराच्या विराट स्वरूपाचा वाचक प्रणव हा आहे. हा अभ्यास करण्यांत त्याचे नामस्मरण होते. हे नामस्मरण करता करता अनुहत ध्वनि उत्पन्न होऊं लागतो हे मागे सांगितले आहेच. त्याचाही वाचक प्रणव आहे. त्या नादावर अनुसंधान ठेवणे म्हणजेच अखंड नामस्मरण करणे होय. त्याचे अनुसंधानाने अखंड सुखप्राप्ति होते व परब्रह्मस्वरूपी लीन होता येते.

दशविध नाद

नादब्रह्माचा संपूर्ण साक्षात्कार होणे म्हणजेच अजपागायत्रीचा उपसंहार होय! अजपा-जपाने दशविध नाद कसकसे अनुभवास येतात. हे 'हंसोपनिषदांत' सांगितले आहे ते असे -

अजपाजपेन दशनादानुभवः।

अस्यैव जपकोट्या नादमनुभवति। स च दशविधोजायते। चिणीति प्रथमः। चिणिचिणीति द्वितीयः। घंटानादस्तृतीयः। शंखनादश्चतुर्थः। पंचमस्तंत्रीनादः। षष्ठः तालनादः। सप्तमो वेणुनादः। अष्टमो भेरीनादः। नवमो मृदंगनादः। दशमो मेघनादः ॥

-हंसोपनिषद् १६

अजपागायत्रीचा अनुसंधानरूप जप एक कोटि झाला म्हणजे मुमुक्षूस अतींद्रिय ज्ञानाच्या योगाने नादब्रह्माचा हळूहळू अनुभव येऊं लागतो. हे नाद दहा प्रकारचे आहेत.

१ ला नाद :- 'चिणि' असा कर्णामध्ये होतो. यास चिंचिणी असेही म्हणतात.

२ रा नाद :- 'चिणिचिणि' असा होतो. ह्यास किंकिणी असेही म्हणतात. हे दोन्ही ध्वन्यात्मक आहेत.

३ रा नाद :- 'घंटानाद' देवालयांतील घंटेचा किंवा बैलाचे गळ्यांतील घंटांचा लांबून नाद जसा ऐकूं येतो, त्यासारखा नाद उजवे कानांत ऐकूं येतो.

४ था नाद :- 'शंखनाद' शंखाचे नादाप्रमाणे स्पष्टपणे ऐकू येतो.

५ वा नाद :- 'तंतुनाद' तंतुवाद्य जे वीणावाद्य, त्याप्रमाणे एकतानता उत्पन्न करणारा नाद ऐकू येतो. यास 'वीणारव' असेही म्हणतात. हा आनंददायक आहे.

६ वा नाद :- 'टाळनादा'प्रमाणे मंजुळ आहे.

७ वा नाद :- 'वेणुनाद' होय! मधुर व सुस्वर असा हा नाद मुरलीप्रमाणे चित्ताला गुंगवून सोडणारा आहे! या वेणुनादाने गोकुळातील गोपींना, गोपांना, गाईंना, इतर पशुपक्ष्यांना आणि वृक्षपाषाणांनासुद्धा मोहून टाकिले होते! प्रत्यक्ष परब्रह्मस्वरूपी श्यामसुंदरापासूनच उत्पन्न झालेला तो वेणुनाद! मग त्या नादावर अनुसंधान ठेवणाऱ्यांना तो का मोहून टाकणार नाही?

८ वा नाद :- 'भेरी' वाद्याप्रमाणे आहे.

९ वा नाद :- 'मृदंगाचे' ध्वनीप्रमाणे आहे. यास 'भ्रमर गुंजारव' असे म्हणतात.

लय उत्पन्न करणारा असा भ्रमराचा गुंजार ज्याप्रमाणे एकसारखा दीर्घकाल ऐकू येतो, त्याप्रमाणे हा नाद पुष्कळ कालपर्यंत फार मजेदार रीतीने कर्णांत घुमताना ऐकू येतो व लय उत्पन्न करतो!

१० वा नाद :- यास 'मेघनाद' असे म्हटले आहे! हा मेघासारखा नाद आहे. वर्षाऋतूमध्ये आकाशात मेघ एकमेकांवर जोरांत आघात करतात. त्यावेळी भयंकर आवाज होतो त्यास मेघगर्जना म्हणतात. तसा हा नाद नव्हे हे लक्षात ठेवावे. मेघांनी सर्व आकाश व्याप्त झाल्यावर मेघ ज्यावेळी सूक्ष्मपणे चलनवलन करतात त्यावेळी सर्व आकाशभर एकतऱ्हेचा गंभीर आवाज होत असतो! तो मेघनाद होय. हा आकारध्वनीसारखा असतो! हा स्पष्टपणे दक्षिण कर्णांत सतत ऐकू यावयास पाहिजे. अभ्यासी पुरुषाने नऊ नादांचा त्याग करून या दहाव्या नादावरच अनुसंधान ठेवावे.

नवमं पहित्यज दशममेवाभ्यसेत्।।

-हंसोपनिषद् १७

नादानुसंधानाची ही शेवटची पायरी होय. याचेच अनुसंधानाने परब्रह्मस्वरूपांत लीन होता येते!

मैत्रायणीयोपनिषदांत नादब्रह्मास सात प्रकारच्या ह्या उपमा सांगितल्या आहेत, त्या अशा :- (१) नदीप्रवाह, (२) घंटानाद, (३) कांस्यपात्राचा नाद, (४) चाकाची घरघर,

(५) बेडकाचे ओरडणे, (६) पावसाच्या सरीप्रमाणे नाद व (७) निवांत स्थळी शब्द उत्पन्न होतो त्याप्रमाणे नाद; याप्रमाणे सात प्रकारचे नाद सांगितले आहेत. या नादानुसंधानाने जाणारे साक्षात्कारी पुरुष या निरनिराळ्या प्रकारच्या ब्रह्मापलीकडे जाऊन श्रेष्ठ अशब्द अव्यक्त ब्रह्ममध्ये मिळून जातात. नानाप्रकारचे रस जसे मधाचे रूप पावल्यावर वेगळेपणाने रहात नाहीत, एकरूप होतात तद्वत् दशविध नाद ब्रह्मरूपी लीन झाल्यावर समजण्यासारखे पृथग्धर्मांने रहित असे होतात.

शेवटचा नाद स्पष्ट ओंकारध्यान हा होय.

हेच शब्दब्रह्म! याने वर जाणारा अशब्दामध्ये जातो हीच गति, हे अमृतत्व, हे सायुज्यत्व! ज्याप्रमाणे कोळी तंतूने वर जाऊन जागा प्राप्त करून घेतो त्याप्रमाणे ह्या ओंकाराचे ध्यान करणारा ऊर्ध्व गतीने जाऊन स्वातंत्र्य मिळवितो!!

चिदंबर सद्‌गुरु-पूजन

गुरुकृपा अखंडैकधार। चिदाकाशगंगा निरंतर॥
स्वयंभू गुरुलिंगासी साक्षात्कार। अभिषेक हा॥
परिशुद्धतत्त्व पंचलिंगें। प्रतीतपूजा सानुरागे॥
अजपाजप अंतरंगें। होय स्वरूपशिवार्चन॥
पृथ्वी लिंग स्वयंभू गाभारा। अभिषेक ज्ञानघन अखंडधारा॥
वरुषती स्वानंदाच्या गारा। तेचि तीळ तांदुळ स्वभावे॥

विशुद्ध सत्त्व गाळीव सुगंध। तेणे अभिषेकिला स्वरूप सिद्ध॥
चैतन्य बिल्वदळे कोमल शुद्ध। लाखोली वहिली॥
शून्यप्रेतधूम्र सुधूप। उजळले चित्सूर्यचंद्र दीप॥
अद्भुतलय अमूष। नैवेद्य जाला॥
निरावण सुधाआवरण। आपोलिंग स्वप्रकाशवर्ण॥
अभिषेक ज्ञानतेजघन। अखंड तपन तयासी॥
ज्ञानसुधार्णवीं संभवला। आत्मचंद्र प्रकाशला॥
अनुभवसुगंधे शोभला। गगनगाळीवपु॥
ज्ञानप्रतीतीचीं बिल्वदळें। लसलसित शांतीनें मृदुळें॥
सुवर्णवर्णे सोज्वळें। शोभली आपोलिंगासी॥
आतां निजतेज लिंगार्चन। सत्रावीचे नित्य तपन॥
विज्ञानचंदन संपूर्ण। बाणला तया शिवासी॥
ब्रह्मस्फूर्ति उपरमली। सहजस्थितीने पाल्हाळली॥
प्रतीतिकल्पलता फुलली। सुवासें संपूर्ण॥
तया सुमनाची स्वभावता। पूजा बाणली तत्त्वता॥
नैवेद्य तो स्वभावता। निजयोगें अर्पिला॥
चैतन्यशिवाचें आराधन। चिदंबर बोललें सनातन॥
तेणे पूजा पंचायतन। जाली स्वभाव सिद्ध॥

– रामसोहळा ७-९

वरील पूजन साक्षात्कारी सत्पुरुषाचे लेखणींतून उतरले असल्यामुळे ते अनुभवसिद्ध झाले आहे. त्यांत प्रथमपासून साक्षात्काराचे अनुभव कसकसे येतात ते दिले आहे. त्या दृष्टीने हे वाचावे म्हणजे यांतील रहस्य कळेल व आनंदाचा स्वाद घेता

येईल. ही प्रचीति सद्गुरूशिवाय हाती येणार नाही असे सर्व ज्ञानी सांगतात. सद्गुरु हा स्वस्वरूप प्राप्त करून देणारा असल्यामुळे, अभिन्नपणे असणारे परब्रह्म व सद्गुरु एकच होत.

प्रणवाभ्यासामध्ये अनुहतध्वनि उत्पन्न होऊ लागले म्हणजे प्रणवयुक्त प्राणाची गति, कमळाचे देठांत खालपासून वरपर्यंत एकसारख्या असणाऱ्या सूक्ष्मतंतूप्रमाणे मूलाधार चक्रापासून ब्रह्मरंध्रापर्यंत षट्चक्रांचे मार्गावरून जाणाऱ्या सुषुम्ना पंथांतून असते. परब्रह्मस्वरूपाचे मूळ स्फुरण म्हणजे हा प्रणव! हा अगोचर आहे. पण अभ्यासाने अनुहत ध्वनिरूपांत तो वृत्तिगोचर होतो. अनुभवाचे दृष्टीने पाहिले तर हा, प्रणवरूप म्हणजे नादरूप होतो असा अनुभव येईल. त्यावेळी सुषुम्ना पंथात खालपासून वरपर्यंत लख्ख प्रकाश पडतो. नादरूप प्राणाची गति या प्रकाशमय मार्गावरून वर होत असल्याचा अनुभव येतो.

प्रणवाभ्यास नित्य नियमाने केल्यास एक महिन्यांतच प्राणाचा व मनाचा संपूर्ण लय होऊन स्वस्वरूप साक्षात्कार होतो. श्रीमद्भागवतामध्ये भगवान् श्रीकृष्ण प्रेमळ भक्त उद्धवास सांगतात:-

एवं प्रणवसंयुक्तं प्राणमव समभ्यसेत्।
दशकृत्वस्त्रिषवणं मासादर्वाग् जितानलः॥

- श्रीमद्भागवत ११:१४:३५

प्रत्यक्ष परब्रह्मस्वरूपी व पूर्ण अवतारी मानलेले श्रीकृष्ण परमात्मासुद्धा ब्राह्ममुहूर्तावर उठून हृदयरूपी कमलाच्या

कलिकेमध्ये विद्युल्लतेप्रमाणे तेजस्वी अशा स्पष्टपणे भासणाऱ्या आत्मस्वरूपाचे नित्य चिंतन करीत असत! भगवंतांच्या कृपाकटाक्षामुळे व भगवत्‌चिंतनामुळे चंद्रकलेतील अमृताचे श्रवणद्वारा प्राशन झाल्यामुळे तेजस्वी बनविलेल्या कर्दमऋषींनी मायेच्या पलीकडील व भेदरहित अशा परब्रह्मस्वरूपाचे ठिकाणी मनाचा संपूर्ण लय केला. त्याबरोबर त्यांना परब्रह्मस्वरूपाचा साक्षात्कार झाला! ते सर्व बंधनापासून मुक्त झाले.

परब्रह्म

नादानुसंधान प्राप्त होऊन वृत्ति शेवटचे नादाकार बनली तरी तिचाही लय परब्रह्मस्वरूपाचे ठिकाणी झाला पाहिजे. नादाचा उद्भव कसा व केव्हा होतो आणि नादाचा लय केव्हा व कोठे होतो हे ज्ञान ज्या वृत्तीस होते, ती प्रणवरूपवृत्ति! तेच स्व-स्वरूप! त्यानेच प्रकाश व नादस्वरूपाचे ध्यान करता करता परब्रह्मस्वरूपी लीन होता येते!

शब्दब्रह्माणि निष्णातः परब्रह्माधिगच्छति।

- मैत्रायणीयोपनिषद् ६:२२

ह्यासच 'पुष्कळ' ज्ञान असे म्हटले आहे. हाच खरा संपूर्ण उपदेश होय!!

ऐसे करितां अनुसंधान। चैतन्नी समरसे मन।।
त्यातें म्हणिजे पुष्कळ ज्ञान। उपदेशपूर्ण या नांव।।

या स्वरूपाचे वर्णन करता येत नाही. त्यास गगनस्वरूप एवढेच म्हणता येईल.

मग त्यां पैलिकडे जाण। निखळ ब्रह्म निर्गुण॥
निर्मळ निश्चिळ त्याची खूण। गगनासारखी॥

- श्रीदासबोध १७:३

नादानुसंधानाने परब्रह्मस्वरूपी लीन होता येते. नादानुसंधान म्हणजेच ब्रह्मसाक्षात्कार होय असे म्हणण्यास हरकत नाही; अमृत व गोडी किंवा सूर्यबिंब व त्याची प्रभा ही निरनिराळी काढता येणार नाहीत. ती एकरूपच आहेत. त्याचप्रमाणे नादानुसंधान व ब्रह्मसाक्षात्कार ही एकच आहेत. ही अशब्द, अवांच्य व अप्रांत अशी अवस्था आहे. गगनस्वरूपास श्रुतींत 'खं ब्रह्म' असे म्हटले आहे. गगनापासून वायु उत्पन्न होतो व तेथेच लीन होतो. त्याप्रमाणे मूळ स्फुरणरूप नाद जेथून उत्पन्न झाला तेथेच तो लीन होतो. परब्रह्मस्वरूपाचे ठिकाणी नादाचा ध्वनि नाही, पण नादाची उत्पत्ति मात्र तेथून आहे. यावरून नादानुसंधानानेच परब्रह्मस्वरूपाचे ठिकाणी लीन होता येते हे दिसून येईल. त्याचा साक्षात्कार ज्याने करून घेतला, त्याने सर्व जाणले असे समजावे. शब्दांत सांगावयाचे म्हणजे परब्रह्मस्वरूप हे गगनासारखे आहे व तेच आपले स्व-स्वरूप! श्रीज्ञानेश्वर महाराजांनी याचे सुंदर वर्णन केले आहे. ते म्हणतात :- गगनांत गगन लय पावते असे जे म्हणतात ती ही अवस्था होय! याचे पुढे जाणावयाचे असे कांही नाही. जे उन्मनीचे लावण्य, जे तुर्येचे तारुण्य, जे विश्वाचे मूळ, जे केवल आनंद स्वरूप, जे आदि व अंतरहित व जे महातेजांचेही तेज, तेच परब्रह्म स्व-स्वरूप होय!

ग्रंथ समाप्त करण्यापूर्वी एका गोष्टीचा उल्लेख करणे जरूर आहे. या ग्रंथांत सहस्रदलकमलाचे विस्तृत विवेचन करणारे स्वतंत्र प्रकरण नाही. याची जरुरी वाचकांना वाटेल. सहस्रदलकमलाचे आपल्या शास्त्राप्रमाणे विस्तृत विवरण प्रकरण ८ मधील कोष्टकांतून आले आहे त्यावरून सर्व कळून येईल. शरीरशास्त्राप्रमाणे आपल्या मस्तकांतील मेंदूस सहस्रदलकमल म्हणण्यास हरकत नाही हे सहज ध्यानी येईल. भाग २ मधील वर्णनावरून प्राणाचा संपूर्ण लय कोठे होतो हे ध्यानी आले असेल. सहस्रदलकमल हे चिदाकाशाचे ठिकाण आहे. चिद्गगनाचे हे स्थान होय. याचे वर्णन निराळे काय करावे? अभ्यासाने ते जाणून घ्यावयाचे आहे, शेवटचे अभ्यासाचे हे स्थान आहे. एवढेच सांगता येईल. मैत्रायणीय उपनिषदांत म्हटले आहे :-

योऽसौ परापरो देव ओंकारो नामनामतः।
निःशब्दःशून्यभूतस्तु मूर्ध्निस्थाने ततोऽभ्यसेत्॥

या ग्रंथांत स्वतंत्र विचार व तत्त्व पहावयास सापडेल. शांत चित्ताने वाचत गेल्यास एकात्मता व विशिष्ट आनंदाचा उपभोग मिळत जाईल. यांत अत्यंत महत्त्वाचे अभ्यास दिले आहेत त्याचा अभ्यास करून पहावा म्हणजे आपल्यांत क्रांति होऊन आपण विशिष्ट भूमिकेवर येत असल्याचा अनुभव येईल. या ग्रंथ वाचनाने व त्याचे अभ्यासाने काय होईल हे एकाच शब्दांत सांगावयाचे म्हणजे स्व-स्वरूप प्राप्ति होऊन तत्द्वारा सर्व कांहीं होईल एवढेच सांगावयाचे.

परब्रह्मस्वरूपी परमेश्वराने सर्वांना सद्बुद्धि द्यावी अशी त्याची प्रार्थना करून व त्यास एकात्मभावाने नमन करून लेखणी खाली ठेवितो. ॐ! ॐ!! ॐ!!!

स मा प्त

* * *

विषयाची सूची

* * *

INDEX